

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ СТРЕТЧІНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Герасименко С.Ю.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Сформована практика діяльності кафедр фізичного виховання у ВНЗ скерована на досягнення суто формальних показників – підготовку до здачі навчальних нормативів та Державних тестів. Командно-стройові методи, які донині домінують у заняттях з фізичного виховання в навчальних закладах всіх типів і рівнів акредитації, призвели до нівілювання мотиваційної сфери студентської молоді. Примусова підгонка особистості під якісь середні, нехай і науково обгрунтовані, нормативи явно заперечує ідею свободи особистості і гуманістичні принципи розвитку та виховання людини.

Вважаємо, що настав час усвідомлення такого поняття, як фізична культура особистості, і розробки технологій реального втілення її в життя. Саме справжня краса тіла, фізична досконалість, фізичне та психічне здоров'я мають стати метою і мотивацією до активних занять фізичними вправами[2].

Підвищенню мотивації до занять фізичними вправами можуть сприяти нові, нетрадиційні засоби і методи. Одним з таких засобів може бути стретчінг (від англ. «stretching» - розтягування) – статичні вправи для вдосконалення гнучкості та розвитку рухливості суглобів. Методика стретчінгу полягає в тому, що людина приймає позу, яка розтягує визначену групу м'язів і залишається у такому положенні на певний час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожил'я і зв'язок. При підборі вправ стретчінгу варто керуватися тим, що гнучкість не переноситься на всі суглоби. Тому для кожного суглоба і груп м'язів необхідно підбирати відповідні вправи на розтягування.

Перш ніж приступати до занять за методикою стретчінгу варто провести тестування студентів на рухливість. Для цієї мети рекомендуються визначені тести, підготовлені Шведським центральним спортивним союзом.

На підставі систематизації досвіду фахівців різних країн та аналізу науково-методичної літератури, ми розробили методичні рекомендації щодо виконання вправ стретчінгу:

- вправи виконуються до і після основної частини заняття, перед цим необхідно добре розігріти м'язи;
- при крайньому розігнутому, зігнутому, відведено-приведеному положенні суглоба не можна похитуватися; розтягувати зв'язки та м'язи слід лише за рахунок статичного тиску в нерухомому положенні;

➤ тремтіння тіла або кінцівки, м'язи якої розтягуються, також є симптомом занадто великого навантаження на суглоб, у таких випадках слід прийняти розслаблюючу стійку;

➤ не допускаються вправи, які призводять до симетричної активізації м'язів які знаходяться біля хребта;

➤ спочатку необхідно виконувати «легкий стретчинг»: у повністю розслаблених позах, що викликає приємне відчуття, час утримання кожного положення 10-30с, після цього переходять до «розвиваючого стретчингу», де кожне положення утримується 30 і більше секунд.

Вправи стретчингу є цікавими для студентів, не потребують якогось особливого обладнання, спеціалізованого приміщення. Вони можуть використовуватись як на заняттях з фізичного виховання, так і у вигляді домашніх завдань.

Наш практичний досвід свідчить, що використання вправ стретчингу підвищує ефективність занять з фізичної культури, позитивно впливають на розвиток гнучкості, сприяють зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, що дає підставу широкого застосувати цей різновид гімнастичних вправ у навчальному процесі з фізичного виховання студентів.

Література:

1. Годик М.А., Брамідзе А.М., Кисельова Т.Г., Стретчинг: подвижность, гибкость, эластичность.- М.: Сонет. спорт, 1991. – 96 с.
2. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Випуск 5. Том 1. – С.45-47.
3. Гумен В., Линець М. «Шейпінг» як система фізичного вдосконалення особистості / Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДІФК, 2002. – Випуск 6. Том 1. – С.205-208.

ПРОБЛЕМА ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Гребняк В.П.

Донецький національний технічний університет

Стан здоров'я студентів є незадовільним і за останні роки має стійку тенденцію до погіршення. Так, за 5 років число повністю звільнених від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я та у групах лікувальної фізкультури зросло у 4-5 разів, а в спеціальних медичних групах – у 2 рази. За результатами досліджень численних авторів,