ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2024 126

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО СТРЕТЧИНГУ В ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПОРТИВНОПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ З ВОЛЕЙБОЛУ

Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Анотація. В роботі висвітлено застосування ігрового стретчингу з метою розвитку гнучкості у студентів, що займаються волейболом в групах спортивно-педагогічного вдосконалення. Результати дослідження свідчать про позитивний вплив розроблених вправ на показники гнучкості хребтового стовпа та рухливості в плечових суглобах.

Ключові слова: здобувачі освіти; гнучкість; ігровий стретчинг.

Вступ. Воєнний стан в Україні вплинув на організацію навчального процесу в закладах освіти. В більшості закладів освіти заняття проводяться онлайн на різноманітних платформах. Це стосується не тільки теоретичних дисциплін, а й занять фізичними вправами (Шестерова, & Пятницька, 2021; Шестерова, et al., 2022). Все вище викладене вплинуло і на зміст занять, в тому числі і спортивно-педагогічного вдосконалення (Шестерова, et al., 2023). Останнім часом за кордоном і в нашій країні широке розповсюдження отримав стретчинг – система статичних вправ, що розвивають гнучкість та сприяють підвищенню еластичності м’язів. В процесі виконання вправ на розтягування в статичному режимі той, хто займається приймає відповідну позу та утримує її від 15 до 60 с, при цьому він може напружувати розтягнуті м’язи. Фізіологічна сутність стретчингу полягає в тому, що під час розтягування м’язів та утримання відповідної пози в них активізуються процеси кровообігу та обміну речовин (Платонов, 2004). В практиці фізичного виховання і спорту вправи зі стретчингу можуть використовуватися: в підготовчій частині занять (розминці) після вправ на розігрів як засіб підготовки м’язів, сухожилків та зв’язок до виконання об’ємної або високо інтенсивної тренувальної роботи; в основній частині заняття як засіб розвитку гнучкості та рухливості в суглобах; в заключній частині як засіб відновлення після великих навантажень та в якості засобу для профілактики травм опорно-рухового апарату і запобігання судом (Платонов, 2004). В доступній нам літературі ігровий стретчинг розглядається як спеціально підібрані вправи для розвитку гнучкості, що проводяться в ігровій формі. Ігровий стретчинг проводиться у вигляді різноманітних ігрових ситуацій, завдань, вправ, підібраних таким чином, щоб сприяти рішенню \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ © Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2024 127 розвиваючих та оздоровчих завдань на заняттях. Вправи носять імітаційний характер, допомагаючи спортсменам засвоїти техніку різноманітних рухів. Ефективність таких вправ полягає в тому, що через різноманітні образи можна здійснювати часту зміну рухової діяльності з різних вихідних положень, з великим різноманіттям видів вправ. Це дозволяє в одному занятті виконувати вправи для різних м’язових груп з великим навантаженням. Слід зазначити, що це не несе емоційної втоми, як при виконанні стандартних вправ на гнучкість. Мета дослідження. Дослідити вплив вправ ігрового стретчингу на показники гнучкості у здобувачів освіти, які займаються волейболом. Завдання дослідження. В цьому дослідженні вирішувалися наступні завдання: 1. Сприяти вихованню гнучкості та рухливості в різних суглобах, що дозволить в подальшому засвоювати різні рухові дії. 2. Створити умови для позитивного психоемоційного стану здобувачів освіти. Матеріал та методи дослідження. В дослідженні взяли участь здобувачі освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, які відвідували заняття з волейболу в рамках дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення». Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Задля рішення вище зазначених завдань були розроблені комплекси ігрового стретчингу, котрі застосовувалися на кожному занятті в будь-якій його частині (підготовчої, основної, заключної) в залежності від завдань, що вирішувалися. При підборі вправ враховувалося: а) спрямованість впливу вправ на групи м’язів та суглоби, що їх виконують, сприятливі передумови, що створюються для інших ланок тіла; б) дозування вправи передбачало врахування вихідного положення для цієї вправи, положення окремих ланок тіла, напрям та амплітуду руху цих ланок, їх кількісне вираження – в градусах та сантиметрах; в) самоконтроль спортсменів – формування ясного розуміння техніки руху, укріплення правильного уявлення про дію, що виконується. Ігровий стретчинг застосовувався у вигляді комплексів загально розвиваючих вправ у підготовчій частині заняття (гра «Раз, два, три – замри») на місці (три комплекси), біля опори (один комплекс). Деякі вправи, що використовувалися, представлені в табл. 1. Після показу та розповіді вправи спортсмени (на раз, два, три) приймали положення, котре слід утримувати 5-6 с. Кожна вправа повторювалася 4-6 разів. Особливе значення відводилося самоконтролю за виконанням вправи. Спортсмен, котрий раніше визначеного часу починав рухатися отримував штрафне очко; той, хто набирав більшу кількість штрафних очок – програвав ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2024 128 в грі. Комплекси чергувалися в тижневих циклах занять, що дозволяло підтримувати інтерес до вправ на гнучкість. Таблиця 1 Фізичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості спортсменів в підготовчій частині тренування № з/п Види фізичних вправ Метод. рекомендації Дозування 1 гібридна вправа: в.п. – о.с. 1 – прогин назад (руки назад–вгору); 2 – нахил (руками торкнутися поверхні); 3 – присід (руки вперед); 4 – в .п.. Виконувати без різких рухів 6–8 разів 2 нахили тулуба вперед із захопленням ніг руками: в.п. – широка стійка ноги нарізно: 1-2 – нахил тулуба вперед з утриманням статичного положення; 3 - нахил тулуба праворуч; 4 – в.п. Потім теж, але нахил ліворуч Прикладати максимум зусиль Утримання 6– 8 с 3 розгинання ніг з упору присівши в упор стоячи зігнувшись: в.п. – присід, ноги на ширині плечей, руки на поверхні долонями вниз перед однойменними стопами на відстані 15–20 см. 1-3 – випрямити ноги в колінних суглобах та утримувати статичне положення; 4 – в.п. За необхідністю можна збільшити відстань Утримання протягом 30 с 4 колові оберти тулубом в прогини: в.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі, нахил вперед. 1-3 – колові рухи тулубом, з акцентом на прогин в спині; 4 – в.п. Виконувати без різких рухів 4–6 разів 5 розтягування литкових м’язів з упору, стоячи зігнувшись: в.п. – стійка ноги нарізно, руки в упорі зігнувшись. 1-3 – рухами рук поступово скорочувати відстань до стоп; 4 – в.п. ноги в колінах не згинати й п’яти не відривати від поверхні Утримання протягом 60 с з перервами (2–3 рази до 10 с) Крім цього було розроблено комплекси ігрового стретчингу в парах «Згинаємо, але не ламаємо», котрі застосовувалися як підготовчі вправи для навчання та вдосконалення техніки подачі та нападаючого удару, а також для навчання та вдосконалення техніки переміщень. Кожний комплекс складався з 5 вправ. Після показу та розповіді вправи спортсмени виконували її в парах: приймали В.п., утримували його 5-6 с. Кожна вправа виконувалася 4-6 разів, потім партнери мінялися місцями. Особлива увага приділялася контролю з боку партнера і самоконтролю спортсмена. В цих завданнях визначалися кращі за взаємодією партнери, які ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2024 129 отримували бонус. Пара, яка набирала більшу кількість бонусів, ставала переможцем в цьому завданні. Крім того, були розроблені комплекси ігрового стретчинга «День – ніч» (три комплекси), що складалися з 4 вправ. Гра проводилася в заключній частині заняття. «День» – всі оживають, рухаються, виконуючи певні завдання, «ніч» – всі замирають, приймаючи задане положення, і не рухаються. Той, хто водить спостерігає за учасниками гри та обирає тих, хто починає рухатися. Той, хто програв становиться ведучим. Цю гру можна також проводити в основній частині заняття в якості активного відпочинку між підходами під час колового тренування. Крім того ці комплекси можна комбінувати, в залежності від завдань заняття. Результати дослідження. Фахівці вважають, що поєднання динамічних і статичних вправ найбільш відповідає природі опорно-рухового апарату людини та є одним з кращих засобів розвитку гнучкості. В ході формуючого педагогічного експерименту було виявлено, що використання ігрового стретчингу в навчально-тренувальних заняттях підвищило результативність розвитку гнучкості у спортсменів: Так, в нахилі вперед результати спортсменів підвищилися до 9,8±1,2 см у юнаків та до 11,9±0,6 см у дівчат. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження свідчить про статистично достовірні розбіжності між ними (р≤0,05). У викруті рук результати спортсменів підвищилися до 105±5,3 см у юнаків та до 116±5,8 см у дівчат. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження свідчить про достовірні їх зміни (р≤0,05). Опитування студентів з метою виявлення ступеня задоволеності від використання ігрового стретчингу на заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення довело позитивний їх вплив на психоемоційний стан та бажання виконувати такі вправи. Висновки. Розроблена програма ігрового стретченгу позитивно вплинула на показники гнучкості хребтового стовпа та рухливість в плечових суглобах. Результати дослідження свідчать про те, що результати дівчат в обох тестах вищі, ніж у хлопців. Результати опитування свідчать про позитивний вплив вправ ігрового стретченгу на психоемоційний стан студентів. Перспективи подальших досліджень вбачаються в застосуванні ігрового стретчингу в підготовці спортсменів з різних видів спорту.

Література:

Платонов, В.Н. (2004). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К. : Олимпийская литература, 2004.

Шестерова, Л.Є., Грищенко, Л.К., & Пятницька, Д.В. (2023). Вплив занять спортивнопедагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів коледжу. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти : мат-ли ХІХ Міжнар. наук. конф. (Харків, 03 лютого 2023 р.) Харків : ХДАФК, 128-131

Шестерова, Л.Є., Соколюк, О.В., & Аксьонов, В.В. (2022) Організація фізичного виховання студентів під час воєнного стану. Підвищення якості національної освіти у контексті ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2024 130 викликів сьогодення : мат-ли регіон. наук.-практ. конф. (м. Харків, 26 травня 2022 року). Харків : ФОП Петров В. В., 319-322.

Шестерова, Л. & Пятницька, Д. (2021) Використання платформ ZOOM та GOOGLE classroom для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 172-177

Відомості про авторів: Шестерова Людмила Єгорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання; https://orcid.org/0000-0001-8777-6386 E-mail: lydmula121056@gmail.com Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Грищенко Людмила Кузьмівна – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання https://orcid.org/0000-0003-4942-6355 E-mail: mardariy7@gmail.com Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради Надійшла до редакції 08.01.2024