

7. Фурман Ю., Мірошніченко В., Брезденюк О. Оцінка фізичної підготовленості студентської молоді 18–20 років // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2 (42). С. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>

ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІВЧАТ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Заводюк О. П.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті обґрунтовано вплив стретчингу на розвиток гнучкості дівчат основної школи. Проаналізовано методику розвитку гнучкості та рухливості суглобів засобами стретчингу. Доведено результативність експериментальної програми занять із застосуванням засобів стретчингу.

Ключові слова: стретчинг, уроки фізичної культури, учениці основної школи, гнучкість, методика розвитку гнучкості.

Summary. Zavodiuk O. P. Application of Stretching Exercises in Physical Education for Lower Secondary School Girls. The article substantiates the influence of stretching on the development of flexibility in elementary school girls. The methodology for developing flexibility and joint mobility using stretching is analyzed. The effectiveness of the experimental program of classes using stretching is proven.

Keywords: stretching, physical education lessons, elementary school students, flexibility, flexibility development methodology.

Вступ. Одним з пріоритетних завдань державної політики України є зміцнення здоров'я населення шляхом залучення дітей та молоді до фізичної культури та спорту [2].

Таким чином, у сучасній теорії та практиці фізичної культури виникло питання про необхідність впровадження інноваційних методів і засобів у навчальний процес з фізичної культури, що носять здоров'язберігаючий характер. У зв'язку з цим останнім часом відзначається підвищення популярності фітнесу, у тому числі стретчингу, одного з його різновидів.

Рівень фізичної підготовленості людини, а також спортивної майстерності в різних видах спорту багато в чому визначає гнучкість. Недостатність гнучкості ускладнює та уповільнює процес засвоєння рухових навичок, обмежуючи прояви сили, швидкісних та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищуючи ймовірність виникнення травм рухового апарату [5].

Мета дослідження. З'ясувати вплив стретчингових вправ на розвиток гнучкості дівчат основної школи.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Стретчинг – це цілий ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і розвиток рухливості в суглобах. У свою чергу гнучкість потрібна при виконанні різноманітних рухових дій. Дослідження О.В. Хуртенко та С.М. Дмитренко [4] виявляють необхідність розвитку рухомості високого рівня в суглобах для оволодіння технікою рухових процесів. Рівень гнучкості обумовлює також розвиток швидкості, координаційних здібностей, сили.

А. Дейнеко та І. Біленька [1] зауважують, що гнучкі м'язи та суглоби допомагають правильно виконувати вправи, збільшувати амплітуду рухів. Це у свою чергу призводить до підвищення ефективності та інтенсивності тренування, швидкого спалювання жиру. Без розвиненої гнучкості неможливо виконати вправи високого рівня. Гнучкість також допомагає уникнути найпоширеніших спортивних травм: розтягувань та надривів сухожиль.

Вправи на розтягування м'язів широко застосовуються в системах масажу, самомасажу, в лікувальній фізкультурі (особливо для корекції рухових розладів та при порушеннях м'язового тону).

У роботі В. В. Білецької, Ю. О. Усачова та Л. В. Ясько [3] зазначено, що позитивний ефект стретчингу можна відзначити вже через 2-3 тижні тренувань. Зміни, що спостерігаються після тренувань, спостерігаються як у стані здоров'я, так і у зовнішньому вигляді. Головний ефект заняття – інтенсивне та плавне збільшення гнучкості людини, а також покращення її фізичних здібностей.

Для розробки змісту та методики комплексного використання засобів стретчингу на уроках фізичної культури зі школярами 5-х класів необхідно було визначити показники їхньої гнучкості.

З цією метою був організований констатувальний експеримент. Проаналізувавши результати нашого дослідження ми зробили висновок, що на першому етапі результати дівчат контрольної та експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей у всіх тестових вправах.

Розробка методики розвитку гнучкості та рухливості суглобів є дуже актуальним теоретичним і прикладним завданням, оскільки в даний час все більше сучасних школярів живуть ведуть сидячий спосіб життя, що може призводити до обмеження рухливості суглобів та втрати еластичності мускулатури. Крім того, вікові зміни, травми, захворювання та інші фактори також можуть призводити до погіршення гнучкості та рухливості суглобів. У цьому нами було вироблено поетапна методика розвитку двох аналізованих нами параметрів.

Ключовою методичною умовою, якої ми дотримувалися в розробці методики розвитку рухливості в суглобах і гнучкості, було обов'язкове проведення розминки перед виконанням вправ.

Наступним – основним – етапом методики є виконання вправ. Даний етап, у свою чергу, включає три підетапи (стадії): вправи на статичну/ізометричну розтяжку, вправи на динамічну розтяжку та вправи балістичного характеру. Поєднання трьох різних режимів тренувального процесу обумовлено прагненням до превенції м'язового дисбалансу, описаного вище.

Важливою особливістю методики виступає попередня фіксація параметрів гнучкості та рухливості суглобів для кожної зі сторін тіла (правих та лівих кінцівок, амплітуда нахилу хребта вліво та вправо тощо). Людині, як правило, властиві відмінності в параметрах розвиненості мускулатури лівої та правої частини тіла; те саме стосується гнучкості та суглобової рухливості.

Розроблена нами експериментальна методика включала в себе вправи стретчингу, об'єднані в комплекси для кожного розділу уроку фізичної культури.

У нашому дослідженні заняття складалося з трьох частин:

1. Підготовча частина (10 хвилин), включала розминку, як з предметом (гімнастична палиця, набивний м'яч, скакалка), так і без нього.

2. Основна (23 хвилини) складалася з освоєння програмного матеріалу уроку фізичної культури, а також із запропонованих нами комплексів вправ стретчингу. Комплекси вправ для кожного розділу чергувалися, шість занять проводилися за комплексом №1-2 (розвиток активної гнучкості), а потім заняття з комплексу №1-2 (розвиток пасивної гнучкості) і так ми чергували їх до закінчення розділу.

3. Заключна (7 хвилин) передбачала вправи для відновлення організму учнів після виконаної роботи, малорухливі ігри та підбиття підсумків уроку.

Для визначення результативності експериментальної програми занять із застосуванням засобів стретчингу нами було досліджено динаміку прояву рухових здібностей, зокрема, гнучкості. При цьому основними аналізованими критеріями стала різниця результатів підсумкового та початкового виконання рухових тестів.

По завершенню експерименту при виконанні вправи «Нахил з положення сидячи» у дівчат контрольної групи зафіксовано приріст у 3,4%, а у дівчат експериментальної групи приріс становив 28,3%; при виконанні вправи «Відведення палиці назад лежачи на животі» у дівчат контрольної групи зафіксовано приріст у 1,5%, а у дівчат експериментальної групи приріс становив 20,9%; при виконанні вправи «Шпагат поперечний» у дівчат контрольної групи зафіксовано приріст у 2,6%, а у дівчат експериментальної групи приріс становив 17,3%; при виконанні вправи «Міст із положення лежачи» у дівчат контрольної групи зафіксовано приріст у 5,3%, а у дівчат експериментальної групи приріс становив 13,1%.

Висновки. Отже, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що впровадження комплексу вправ стретчингу в навчальний процес із фізичної культури має суттєві переваги порівняно з використанням традиційних засобів розвитку гнучкості.

Список використаної літератури.

1. Дейнеко А., Біленька І. Вдосконалення розвитку гнучкості гімнасток 8-9 років з використанням «stretching» програми. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. Серія 15, (10(141), 42-45. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.10\(141\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2021.10(141).10)
2. Про затвердження концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти: Наказ МОН, Мінмолодьспорт від 27 жовтня 2021 р. № 1141/4088. URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327.
3. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад. : В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. К. : НАУ, 2015. 44 с
4. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2025. Вип. 19 (38). С.132-142. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142
5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. *Science Review – Scientific Educational Center*. 2018. 4(32), С. 49-52. Warsaw, Poland.

ВПЛИВ ПОЛ ДЕНСУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Козлова С.М.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз фізичного розвитку людини під впливом занять пол денсом. Розглянуто фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти впливу цього виду діяльності на організм людини. Охарактеризовано основні принципи тренувального процесу, які забезпечують розвиток сили, гнучкості, витривалості та координації рухів. Визначено роль пол денсу у зміцненні здоров'я, формуванні правильної постави та розвитку емоційної стабільності. Показано, що систематичні заняття цим видом фітнесу сприяють покращенню фізичних показників, гармонізації психоемоційного стану та підвищенню якості життя.

Ключові слова: пол денс, фізичний розвиток, фітнес, здоров'я, гнучкість, сила, емоційна стабільність.

Summary. Kozlova S.M. The Influence of Pole Dance on Human Physical Development. The article presents a theoretical analysis of human physical development under the influence of pole dance training. The