

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції



Харків 2024

ЗМІСТ

<i>Олександра Білоносова Антон Мусієнко</i>	РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, МЕТОДИ ТА КОНТРОЛЬ	7
<i>Ілона Буякова</i>	СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	12
<i>Анастасія Велієва</i>	АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНИХ ВИСТУПІВ У ПІЛОННІЙ АКРОБАТИЦІ	16
<i>Ірина Гайдучик Олеся Дишко</i>	ГЕНДЕРНА СКЛАДОВА САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ	20
<i>Євгеній Горбачук</i>	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ	25
<i>Сергій Гребенніков</i>	ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗМІН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	30
<i>Анна Грідіна Ірина Кривенцова</i>	РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	35
<i>Ірина Григор'єва Тетяна Кравчук Ніна Санжарова</i>	ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНОК ПІСЛЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ	39
<i>Ірина Гудзяк</i>	ФІТБОЛ ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	46
<i>Аліна Деговець Ірина Кривенцова</i>	РОЛЬ РИТМІЧНИХ ВПРАВ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ	53
<i>Олександр Демещук Жанна Цимбалюк</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	58
<i>Ярослав Демченко Володимир Кондратюк</i>	СПЕЦІАЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОГО ІНЖЕНЕРА З ОБСЛУГОВУВАННЯ ЛІТАКІВ, ВЕРТОЛЬОТІВ ТА АВАЦІЙНИХ ДВИГУНІВ	61
<i>Роман Дерєга</i>	ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ	65
<i>Олеся Дишко Олена Бишук</i>	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	70
<i>Тетяна Драпалюк</i>	ДОРІЖКИ ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	75

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

*Анна Грідіна
Ірина Кривенцова*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. Розглядається значення розвитку гнучкості та рухливість у суглобах, як критерій збереження здоров'я школярів. Мета роботи – визначення організаційних форм та засобів стретчинг-програми для розвитку гнучкості в учнів середніх класів. Пропонуються спеціальні вправи для розвитку гнучкості учнів закладів загальної середньої освіти. Доведено позитивний вплив запропонованої програми.

Ключові слова: школярі; гнучкість; стретчинг; програма.

Вступ. Фізичне виховання школярів має розглядатися державою в комплексі вирішення завдань з фізичного розвитку дитини та її розвитку як особистості, що об'єднує фізичний, інтелектуальний, естетичний, моральний, культурний, трудовий аспекти. Як наголошують професори галузі фізичної культури (Круцевич Т.Ю., Худолій О.М., Шиян Б.М та ін.), особливістю дитячого організму є велика потреба в рухах та рухова активність, а фізичні можливості закладаються в процесі поступового розвитку фізичних здібностей, який триває впродовж життя, починаючи з дитинства.

Розвиток фізичних здібностей досліджується фахівцями фізичної культури та спорту. Всі фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість) мають визначення, сенситивний період їх розвитку. Вченими розроблено багато методик розвитку здібностей, що базуються на різних підходах та поглядах.

Так, Линець М.М. стверджує, що структура опорно-рухового апарату дозволяє людині виконувати рухові дії з великою амплітудою. Через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиллів, людина не повною мірою реалізує ці можливості. Якщо в людини не належним чином розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій [4].

Ряд авторів вважають, що гнучкість слід розвивати лише до рівня, який би забезпечував виконання необхідних рухових дій без докладання значних зусиль. Morozov D, Kryventsova I, Prusik K., 2024, наголошують, що ефективними для розвитку гнучкості є махові й пружні вправи, а також різноманітні комбінації таких вправ, які мають виконуватися у певній послідовності. Такі вправи призводять до значного покращання гнучкості в суглобах та хребті [6]. Круцевич Т.Ю., 2005; Платонов В.М., Булатова М.М. погоджуються, що у розвитку гнучкості до граничних величин немає значної потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожиллів може призвести до травмувань [3, 5]. З огляду на актуальність досліджень з розвитку фізичних здібностей учнівської молоді, існує потреба в обґрунтуванні стретчинг-програми для школярів середніх класів .

Метою роботи є визначення зацікавленості школярів у заняттях зі стретчингу та складення стретчинг-програми для учнів середніх класів.

Методи дослідження. В роботі використовувались наступні методи: аналіз науково-методичних джерел; анкетування; опитування; мотиваційні бесіди; педагогічні спостереження.

Результати дослідження. В ході проведення аналізу наукової та методичної літератури з питання використання різних засобів та методів розвитку гнучкості було з'ясовано, що багато науковців приділяють увагу використанню саме стретчингу.

Так, Волков Л.В. вважає, що в молодшому шкільному віці особлива обережність необхідна при виконанні вправ, спрямованих на збільшення рухливості хребта та плечових суглобів [1]. Корсун А.В., 2016, наполягає, що основним завданням для розвитку гнучкості в учнів середніх класів є підтримка необхідної еластичності зв'язок і м'язів, а також зменшення, або нейтралізація впливу силових вправ [2].

На початку нашого дослідження було проведено анкетування учениць 7-8 класів (n=28), щодо їхнього ставлення до різних вправ для розвитку гнучкості. За результатами анкетування було визначено, що переважна більшість респондентів

віддають перевагу стретчинг-програм $n=21$, (75%) та вправам з елементами йоги $n=6$ (21,4%).

Вивчаючи матеріали спеціальної літератури та спираючись на власний досвід роботи зі школярами нами було розроблено комплекс вправ для покращення гнучкості у дівчат 8 класу. В табл.1. наведений орієнтовний комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості.

Таблиця 1.

Вправи для розвитку гнучкості

№	Зміст вправи
1	Стоячи, розподілити вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Потягнутись догори, не відриваючи стопи від підлоги.
2	З різних вихідних положень (стоячи, сидячи) максимально нахилитися вперед. Затриматися в положенні нахилу.
3	Нахил тулуба максимально вліво, руки вгору, тягнемося за руками, витягуємо хребет. Те саме в інший бік.
4	З різних вихідних (стоячи, сидячи) нахилитися до правого коліна, затриматися в положенні. Те саме, нахил вперед. Нахил до лівого коліна.
5	Ліву руку вперед, праву ногу назад. Потягнутися, затриматися в положенні. Те саме правою рукою та лівою ногою.
6	Лівою рукою тримати кисть правої руки, посилюючи рух вліво, голову нахилити вліво. Те саме в інший бік.
7	Ліву пряму руку відвести за допомогою правої руки вправо Те ж з іншої руки.
8	Нахил вперед, потягнутися, кисті торкаються підлоги, поступовий перехід в положення планки та повернення назад.
9	В положенні сидячи, обхопити руками коліна, округляючи спину, потягнутися, розтягуючи м'язи спини.
10	В положенні лежачи на спині, живіт і стегна притиснуті до підлоги, голова прямо, руки в гору, потягнутися та затримати позу від 10 до 30 секунд. Після короткого відпочинку повторити декілька разів.
11	Відвести ліву ногу назад-вправо, носок стопи торкається підлоги, – поза скручування. Плечі не розгортати. Те ж в інший бік.
12	Рівномірно розподіляючи вагу тіла на обидві ноги, сісти праворуч від зігнутих ніг. Повернутися праворуч, одночасно витягуючись догори. Розслабити та розправити плечі. Зігнутою за спиною правою рукою обхопити ліву вище ліктя. Затриматися в положенні розтягування у кожную сторону.

З метою перевірки ефективності обраних стретчинг-вправ нами було проведено педагогічне спостереження за групою учасниць ($n=10$). Педагогічне тестування проводилося на початку другого семестру та наприкінці навчального року. В програму тестування були включені тестові вправи, які легко можна виконати за наявності партнера та лінійки.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури та анкетування учениць середніх класів ЗЗСО свідчать, що стретчинг-програми є ефективним та мотиваційним засобом для розвитку гнучкості школярів. Використовувати програми слід під час уроків та в самостійній роботі. До того ж, результати мають регулярно моніторитися вчителем фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу стретчинг-програми на динаміку розвитку гнучкості у школярів середніх класів.

Література

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навч. посібник. К.: Вища шк., 1993. 152 с.
2. Корсун А.В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. Харків: ХДАФК, 2016. С.40-43.
3. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва. Київ, 2005. 195 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
5. Платонов В. М. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995, 317 с.
6. Morozov D, Kryventsova I, Prusik K. Features of the development of coordination abilities in young schoolchildren. *Pedagogy of Health*. 2024; 3(1):4-10. <https://doi.org/10.15561/health.2024.0101>