

Використання ігрового стретчингу в заняттях зі спортивно-педагогічного 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

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 набрав більшу кількість штрафних очок – програвав

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

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 склалися 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 $9,8 \pm 1,2$ см у юнаків та до $11,9 \pm 0,6$ см у дівчат. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження свідчить про статистично достовірні розбіжності між ними ($p \leq 0,05$).

У викрутці рук результати спортсменів підвищилися до $105 \pm 5,3$ см у юнаків та до $116 \pm 5,8$ см у дівчат. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження свідчить про достовірні їх зміни ($p \leq 0,05$).

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 стретчингу 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 стретчингу 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 спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів коледжу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : мат-ли XIX 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*

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 р