

участь у різних змаганнях, починаючи від кваліфікаційних та закінчуючи міжнародними. У принципі, змагання в кожній віковій групі дозволяють накопичувати необхідний досвід для послідовного переходу до старшої групи.

В даний час при центрі спортивних єдиноборств створено спеціальну групу молоді (18–20 років). Це пов'язано з тим, що більшості обдарованих юніорів необхідно ще 2–3 роки для «акліматизації» групи дорослих. Все це дозволить борцям одного віку змагатися між собою та долати ті труднощі, які виникають у цей період.

Планування тренувальної роботи з юніорами, особливо в період переходу до категорії дорослих, має бути обов'язково індивідуальним, з урахуванням удосконалення сильних сторін

підготовки борця та усуненням наявних недоліків. При плануванні навчально-тренувального процесу необхідно враховувати характерні фактори, що супроводжують цей вік (фізичне та психічне формування, домашні умови, навчання, визначальні риси характеру тощо).

У команді створено здорову товариську обстановку: проводяться зустрічі з ветеранами спорту, учасниками та призерами чемпіонатів світу, Олімпійських Ігор. Все це гуртує колектив, допомагає перемагати у змаганнях. Щорічно підбиваються підсумки за результатами участі у збірних команд НУ «ОЮА» в обласних студентських іграх, чемпіонатах України, Європи, світу.

Підготовкою резерву слід займатися постійно і найвідповідальнішим чином. Потрібно всіляко підтримувати тих тренерів, які послідовно та планомірно готують наших перспективних борців до світових чемпіонатів та олімпійських висот. Права називатися олімпійцем доб'ються лише найнаполегливіші, завзяті, працьовиті.

Ключові слова: Одеська юридична академія, центр спортивних єдиноборств, молоді спортсмени, аналіз змагань.

Key words: Odesa Law Academy, martial arts center, young athletes, competition analysis.

ГОГОЛЕВА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

ЗАНЯТТЯ СТРЕТЧИНГОМ – ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Відповідно до сучасної концепції освіти проблема збереження здоров'я студентської молоді в закладах вищої освіти є сьогодні одним із пріоритетних. Під процесом здоров'я слід розуміти особистісний

розвиток здобувачів, спрямований на формування внутрішньої мотивації на здоровий спосіб життя, підвищення рівня здоров'я та формування компетентності, культури здоров'я і якості життя. Одним з варіативних форм і методів фізичного розвитку є стретчинг, що допомагає запобігти травмам та дозволяє знайти тим, хто займається відмінну фізичну форму.

Більшість людей ще зі студентського віку зайняті своєю кар'єрою, навчанням. Створюється враження, що вони вічно поспішають, їм ніколи влаштувати собі вихідний, зробити зарядку або розігрів м'язів. Але ж рухливість і безболісні скорочення м'язів – основні чинники, що визначають якість вашого життя. Біль або дискомфорт можуть перешкодити вам виконувати свої повсякденні обов'язки. Розтяжка здатна збільшити рухливість, поліпшити м'язову механіку і розширити ваші можливості, допоможе вам досягти максимальної ефективності в усьому, що б ви не робили [1, с. 125].

Термін «стретчинг» – американського походження та означає розтяжку. Стретчинг розвиває рухливість в суглобах і збільшує амплітуду рухів. Стретчинг можна порівняти по ефективності з йогою. Він надає дійсно конкретний і корисний вплив на організм. В першу чергу, з першого заняття поліпшується кровообіг і лімфоток, таким чином, м'язи і шкіра отримують сильніший приплив корисних речовин, при цьому одночасно з організму виводяться шлаки, токсини і надлишки рідини. Незважаючи на те, що навантаження в цьому виді серйозні, в ньому не потрібно стрибати, бігати і робити інші вправи, складні для людей з високою вагою. Регулярні заняття допомагають позбутися від набрякості, зайвої ваги, нездорового кольору шкіри, а самопочуття стає набагато краще [2, с. 350].

Регулярні заняття цим видом спортивного стилю сприяють не тільки поліпшенню фізичного стану тих, хто займається, а й позитивно відображається на динаміці показників їх фізичного розвитку, поліпшення обміну речовин в розтягнаних м'язах, підвищення в них кровообігу, зміцненню серцево-судинної, нервової та дихальної систем, сприяє більш продуктивній діяльності травних органів і кори головного мозку.

Основними завданнями стретчингу є неквапливе, плавне розтягання і поступове зміцнення м'язів всього тіла. Внаслідок цього м'язові волокна стають більш еластичними, краще забезпечуються кров'ю і поживними речовинами, а значить – створюються сприятливі умови для зростання м'язової тканини, яка витісняє собою жирові запаси. Крім того, стретчинг допомагає домогтися гнучкості, свободи рухів, зводить до мінімуму ризик травмування м'язів під час тренувань і гарантує поступальне виправлення постави. Ще одним важливим ефектом є значне поліпшення току лімфи, що позитивно впливає на роботу організму в цілому і допомагає в боротьбі з целюлітними відкладеннями. Корисний стретчинг, самостійне заняття, зокрема, можна використовувати як ранкову розминку. Тут стане в пригоді статичний стретчинг, який вимагає затримуватися в кожній позиції приблизно на хвилину, що дає можливість відчувати роботу м'язів. При уявній простоті

вправ сил на розтяжку потрібно чимало, зате заряд бадьорості на весь день забезпечений. Крім того, така зарядка дозволяє швидше запустити обмінні процеси в організмі, покращує роботу кишківника і добродіє на загальне самопочуття. На додачу відчуття приголомшливою, воістину «котячою», гнучкості власного тіла налаштовує на позитивне мислення, дозволяє відчувати себе впевнено і привабливо.

Уже стало зрозуміло, що стретчинг – це вид аеробіки, який становить собою комплекс вправ на розтягування, спрямованих на вдосконалення гнучкості та розвиток рухливості в суглобах [3, с. 8].

Існують різні види стретчинга:

Аеростретчинг – це заняття на розтяжку і еластичність за допомогою полотен, що висять в повітрі. Такий різновид новачкам не підійде: велика небезпека травм. До «повітряного» розтягування можна приступати тільки після певної підготовки, позаймавшись деякий час традиційним (класичним) стретчингом.

Силовий стретчинг – вправи на розтягування і одночасно на силу м'язів. Такий вид теж краще практикувати людям з досвідом в систематичній розтяжці.

Новачкам треба діяти поступово і обережно. Не варто відразу намагатися йти до максимального результату – можна надмірно навантажити або навіть пошкодити м'язи. Починати потрібно з самого простого, зберігаючи кожне положення в комплексі не більше 15 секунд.

Головні правила стретчинга [4, с. 95]:

- розтягувати тіло потрібно до певної межі: показчик, коли потрібно зупинитися, це больові відчуття (якщо ви відчуваєте біль – ви досягли поточного максимуму м'язової розтяжки);

- тренування на розтягування краще практикувати після фізичного навантаження або аеробіки (це забезпечить достатній приплив крові до м'язів і підвищить їх еластичність);

- основа успіху – правильне дихання: не потрібно затримувати або форсувати вдих і видих (дихання під час вправ повинно бути ритмічним і рівним, у перервах між позиціями можна кілька секунд подихати глибше);

- після занять дайте м'язам розслабитися, не робіть силових вправ і не виконуйте важкої роботи, це може викликати перенапруження.

Таким чином, можна зробити висновок, що використання стретчингу на заняттях фізичним вихованням в установах вищої освіти позитивно позначається (надає позитивний ефект) на стан здоров'я здобувачів загалом:

- підвищується рівень загальної фізичної підготовленості;

- поліпшується діяльність всіх систем організму;

- формується позитивний психоемоційний вплив на засвоєння навчального матеріалу, що викликає стійкий інтерес до самостійних занять.

Отже, в результаті систематичних занять стретчингом відбуваються певні зміни в системі дихання, що забезпечують збільшення спожив-

вання організмом кисню. Підвищується сила дихальних м'язів і обсяг максимального вдику та видиху. В результаті за один дихальний рух у легені може надходити більше повітря. Легені тренованого організму більші за обсягом, у них збільшено кількість кровеносних судин і поверхню легенів, що беруть участь у газообміні. Під час тренування підсилюється робота гладкої мускулатури дихальних шляхів (трахеї, бронхів).

Стретчинг – вправи для того, щоб надати м'язам еластичності, а суглобам – гнучкості, гарна мотивація навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, може застосовуватися як засіб формування мотивації до занять, оздоровлення та фізичного розвитку в навчальному процесі у закладах вищої освіти.

Самостійні оздоровчі заняття також мають цілющий вплив на всі групи м'язів та системи організму загалом.

Список використаних джерел:

1. Павлютина Л., Мараховская О., Ляликова Н. Стретчинг – один из путей развития гибкости у студентов вуза. *Наука о человеке : гуманитарные исследования*. 2018. № 1 (31). С. 124–128.
2. Артамонова Л., Панфилов О., Борисова В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов / общ. ред. О. П. Панфилова. М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2010. 389 с.
3. Ванесса Томпсон «Стретчинг для здоровья и долголетия». Ростов-на-Дону : Феникс, 2004 г. С. 7–9.
4. Антіпова Ж., Барсукова Т. Стретчинг у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти» Метод. реком. Одеса : Вид. Букаев В. В. 2021. 95 с.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, стретчинг, фізичний розвиток.

Key words: physical education, applicants for higher education, stretching, physical development.