

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАННЯ З ОЗДОРОВЧОГО СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Світлана САВІНА

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Вступ. Ірраціональний спосіб життя, соціальні та особисті чинники несприятливо позначаються на здоров'ї населення. Унаслідок вікових змін у жінок другого періоду зрілого віку знижується фізичні можливості, зокрема зміни торкаються показників сили, витривалості, гнучкості, погіршується координація й спритність. У суспільстві переважає думка, що зусилля медичної науки і охорони здоров'я, спрямовані на пошук досконалих методів лікування, не приводять до істотних результатів у поліпшенні здоров'я людей середнього та похилого віку [2, 4]. Одним із способів розв'язання цієї проблеми є пошук нових підходів не лише до побудови тренувальних процесів, але і щоб виявити підвищений інтерес з урахуванням особливостей фізичного стану жінок середнього віку. Для жінок другого періоду зрілого віку притаманне заняття низької інтенсивності, зокрема у фітнес-клубах є популярним інноваційний вид рухової активності під назвою стретчинг (від англ. «stretching» – розтягування) [4, 5] – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла для розвитку рухливості у суглобах. Вправи зі стретчингу пов'язані з напруженням та розслабленням (релаксацією) різних м'язів та зв'язок, основний їх ефект полягає в підвищенні фізичного потенціалу людини, позбавленні надмірного нервово-психічного напруження, профілактиці захворювань та попередженні випадків травматизму [1, 3, 6]. Розроблений комплекс з оздоровчого стретчингу для жінок другого періоду зрілого віку цілком вирішив ці поставлені завдання.

Мета дослідження – обґрунтування та розроблення методики тренувальних занять з оздоровчого стретчингу для жінок другого періоду зрілого віку.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі комплексного підходу методика тренувальних занять із оздоровчого стретчингу була розроблена з урахуванням особливостей складу тіла, функціональних можливостей жінок другого періоду зрілого віку.

Комплекс вправ на розтягування сформовано відповідно до традиційних принципів побудови тренування і складено з підготовчої, основної та заключної частин [1]. У підготовчій частині застосовують такі динамічні стретчинг-вправи: згинання стегон у сагітальній площині, відведення стегна у фронтальній площині, відведення, приведення плеча, ротації корпусу, нахили у фронтальній і сагітальній площині.

Основна частина містила набір стретчинг-вправ, де залучали до роботи як малі, так і великі м'язові групи, що виконували послідовно і симетрично. Вихідним положенням подальшої вправи (пози) було кінцеве положення попередньої. Перехід із одного стану в інший здійснювали повільно, без різких рухів. Вправи групували в мініблоки, що виконували в положенні стоячи і в партері. Амплітуду рухів регламентували залежно від успішності освоєння техніки. Первісна тривалість утримання поз (1–2 заняття) була не менше 10 секунд при тому, що виконання кожної вправи розраховували на 16 рахунків: 2 рахунки – «увійти в позу»; 10 рахунків – утримання; 4 рахунки – «повільний вихід». У міру ускладнення комплексу час утримання положень збільшувався до 32 рахунків (приблизно 30 секунд). Під час проведення комплексу вправ стретчингу приділено особливу увагу техніці дихання, дотримано основних правил розтягування. Дихання у разі виконання утримання положення за максимального розтягуван-

ня м'язової групи було рівномірне без затримання, але на зусиллі виконання кожної вправи використовувано глибокий видих. Заключна частина програми містила вправи на релаксацію. Для музичного супроводу використовували спокійну, повільну музику з вираженою темою та квадратністю, швидкістю 80–90 уд./хв.

Висновки. На підставі аналізу спеціальної науково-методичної літератури та результатів власних досліджень виявлено позитивний вплив стретчингу на підвищення гнучкості. Вправи розробленого комплексу були спрямовані на підтримку і збільшення амплітуди рухів у суглобах завдяки підвищенню еластичності м'язів та сухожиль. Заняття стретчингом мали позитивний вплив на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку, що підтверджує актуальність і необхідність такого виду навантажень для жінок цього вікового діапазону.

Ключові слова: стретчинг, оздоровчі тренування, жінки середнього віку, фітнес.

Список використаних джерел

1. Андерсон Б. Растяжка для поддержания мышц и суставов / Бобо Андерсон. – Москва : Попурри, 2017. – 224 с.
2. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
3. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад.: В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. – Київ : НАУ, 2015. – 44 с.
4. Митчик О. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах / Олександр Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 1. – С. 55–57.
5. Савіна С. Сучасні фітнес-технології оздоровчої спрямованості / Світлана Савіна // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Луцьк, 2020. – С. 68.
6. Schutz H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo, 2019. – 110 p.