

підвищення витривалості організму працівника до дій у несприятливих умовах професійної діяльності (за умов високої та низької температури зовнішнього середовища, високогір'я, під час тривалого перебування у приміщенні, автомобілі, літаку, засобах індивідуального захисту, в умовах служби в нічний час, роботі з представниками специфічного середовища – правопорушниками тощо); формування професійних рис характеру: сміливості, рішучості, витриманості, впевненості у власних силах.

Отже, важливість і необхідність якісного рівня фізичної підготовки поліцейських зумовлені не тільки специфікою їхньої службової діяльності, а й загальними вимогами до розвитку здорової молоді, тому такий напрям підготовки має на меті не тільки розвиток професійної дієвої особистості, а й здорової та фізично розвиненої молоді. Серед проблемних моментів, що виникають у сфері фізичної підготовки курсантів, варто виділити неналежну диференціацію навчального матеріалу для курсантів за різними напрямками підготовки, питання систематичності підготовки.

Джерела

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України URL: <http://clar.naiu.kiev.ua>
2. Каторжних Н. Л., Вознюк К. Г. Фізична підготовка в діяльності працівників поліції. Вступне слово. Матеріали міжнародного науково-практичного круглого столу Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських. URL: <http://dspace.oduvs.edu.ua>

Андрієвська Діана Олександрівна

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
 Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,
 Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

РОЛЬ СТРЕТЧИНГУ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Вступ. Той факт, що все більше людей в нашій країні починають серйозно ставитися до свого власного здоров'я, не може не радувати. Причому мова в даному випадку йде саме про фізичний та психологічний стан людини. На даний час найбільш популярним видом спорту є фітнес, а його головним різновидом – стретчинг. Заняття зі стретчингу націлені на розтяжку м'язів, розвиток гнучкості. За допомогою розтягування м'язів різних частин тіла можна досягти хорошого м'язового тонусу і, отже, досягти певного оздоровчого ефекту. Бонусом людина отримує хороше самопочуття, стабілізацію психоемоційної сфери.

Мета дослідження: визначення користі від стретчингу для фізичного та психологічного стану людини, правила виконання стретчингу, а також кому даний вид спорту протипоказаний.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Суть спеціально розробленої системи вправ полягає в тому, що за допомогою дуже повільних і плавних рухів, таких як згинання і розгинання, що спрямовані на розтягування того чи іншого набору м'язів, приймається і утримується протягом деякого часу певна поза.

Таким чином, стретчинг – це метод фіксованої розтяжки. Сеанси стретчингу допомагають створити гармонійний силует тіла. На відміну від силових тренувань, ці тренування виключають нерівномірне нарощування м'язів в одній зоні та відсутність навантаження в інших. Тренуючи м'язи тіла, можна не тільки підтримувати нормальну рухливість і тонуус. Дослідження показали, що люди, які приділяють увагу розтяжці, можуть прожити додаткові 10 років, залишаючись активними. Оскільки правильно побудоване тренування не завдає шкоди, стретчинг є найкращим варіантом для початківців, оскільки він нормалізує роботу всього організму.

Як зазначено в роботі В. Ю. Нікітіна [1], експерименти показують, що використання різних вихідних положень забезпечує рівномірне розтягування всіх ділянок м'язів, без чого неможливий повноцінний розвиток гнучкості. Фахівці кажуть, що молодість людського організму можна оцінювати за його гнучкості. Гнучкість в свою чергу залежить від стану хребта, суглобів, зв'язок, а також еластичності м'язів. Люди, що не володіють нею в достатній мірі, мають знижену здатність м'язів до розтягування і підвищений м'язовий тонуус. Це призводить до координаційних порушень в процесі виконання руху. Негнучка дитина витрачає набагато більшу кількість енергії, а значить, у нього швидше настає стомлення.

Основоположним принципом стретчинга є регулярність і поступовість розтяжки, її абсолютна безболісність. Методика стретчинга ґрунтується на природних властивостях м'язів: повзучості і релаксації, тобто властивості м'язів розслаблятися з плином часу при тому ж навантаженні і напрузі.

Багато аргументів наводяться на користь та важливість стретчингу, але постараюся виділити найбільш істотні з них:

- Найголовніше – покращити м'язовий кровотік. Посилення кровообігу в м'язах - запорука їх сили, швидкого відновлення після навантажень і продовження життя за рахунок кращого постачання киснем.

Крім того, розтяжка підтримує тонус м'язів навіть після закінчення навантаження. Це означає додатковий настрій протягом тривалого періоду часу.

- Далі йде процес призупинення атрофії м'язів. Малорухливий спосіб життя - головний ворог не тільки м'язового корсету, але і всього опорно-рухового апарату. Щоб уникнути атрофії м'язів у дорослому віці, необхідно якомога частіше займатися розтяжкою. Вона робить ваші м'язи сильнішими і еластичнішими, тому процес атрофії відбувається пізніше або навіть обходить його зовсім.

- Основна причина таких травм, як розтягувань, вивихів, ударів та переломів – мала еластичність і міцність м'язів і суглобів. Розтяжка несе користь для попередження травмування не тільки м'язової тканини, а й суглобів, і зв'язок. Підготовлений зв'язковий апарат, після грамотно виконаних вправ, буде налаштований на подальшу роботу.

- Незважаючи на свою удавану відсутність високого фізичного навантаження, даний вид спорту зміцнює силову витривалість м'язів не менше, а іноді і більше, ніж активні заняття з гантелями, штангою, а також на брусах або на турніку.

- Крім всіх перерахованих вище факторів, користь розтяжки також складається в поліпшенні почуття рівноваги. В результаті покращується балансування тіла, хода стає більш впевненою, а заодно і зникають болі в колінах, спині, шії і попереку.

- Також не треба забувати про психологічний ефект. Тут все просто, і краще за все причину гарного настрою і впевненості в собі можна описати відомою приказкою «У здоровому тілі – здоровий дух». З цього можна зробити висновок, що заняття стретчингом однозначно покращать ваше самопочуття. По-друге, вправи за правильною методикою зроблять вас психологічно більш впевненою людиною [2].

Тепер хочеться поговорити саме про тренування стретчингом та його особливості у виконанні.

Пристаючи до освоєння стретчинга в домашніх умовах, головне навчитися робити це поступово і акуратно. Ви не можете ставити цілі понад усе і докладати додаткових зусиль. Такий підхід призведе до сумних наслідків: не тільки перевантаження, але навіть великий ризик пошкодження м'язів. Спочатку необхідно оцінити свої фізичні можливості, починаючи з найлегших вправ і поступово збільшуючи навантаження і діапазон. Експерти також відзначають, що легкий біль м'язів допустимий.

Розтяжку можна робити до і після тренування. Багато спортсменів знають, наскільки це навантаження важливе для організму. Розтяжка і розминка – різні речі. Деякі люди звикли перед силовими тренуваннями просто розминатися, але це не зовсім так. Під час розминки ми готуємо суглоби і зв'язки, але м'язи не працюють. Щоб виключити їх травмування, необхідно регулярно розтягуватися перед тренуванням, особливо тим людям, які використовують для них важкі ваги.

Якщо розтяжка використовується в підготовчій частині заняття, то її завдання полягає в тому, щоб підготувати м'язи до основної частини заняття, а саме: підняти температуру, розтягнути ці м'язи в поєднанні з напругою і розслабленням. У підготовчому розділі використовується пасивний статичний стретчинг, тобто всі вправи виконуються повільно.

В результаті тривалих і регулярних силових тренувань м'язова тканина починає трохи скорочуватися, а волокна стають коротшими. В результаті зростання показника міцності зазвичай припиняється. Це відбувається, якщо м'язова тканина не має достатньої еластичності [1].

Щоб уникнути подібних проблем, стретчинг потрібен навіть після тренування. У цьому стані м'язи стають більш гнучкими і еластичними, волокна стають довгими, а значить, людина стає сильнішою. У завершальній частині заняття кожен м'яз розтягується окремо за допомогою активної динамічної розтяжки. Найчастіше надають перевагу позам та вправам з йоги та лікувальної фізичної культури, які використовуються як вправи зі стретчингу.

Якщо все підсумувати, можна виділити такі плюси розтяжки перед і після тренування: м'язи стають більш еластичними; знижується ризик травми; людина отримує приплив сил і енергії; знижується навантаження на серце; м'язова тканина швидше відновлюється; поліпшуються силові показники [3].

Практично немає ситуацій, коли було б шкідливо розтягувати м'язи на стретчингу. Але це не означає, що немає протипоказань. По-перше, вони включають будь-який гострий стан. При підвищенні температури тренування краще відкласти. Хронічні захворювання також вимагають обережності, особливо якщо це ураження суглобів і хребта. Також не потрібно навантажувати тіло відразу після травми. Нехай відбудеться відновлення, а потім вже на етапі реабілітації розтяжка піде на користь.

Також слід обмежити навантаження, якщо є важка травма хребта або складний перелом кінцівок. Наприклад, під час вагітності жінкам слід вибирати такі вправи, які не викликають дискомфорту і спрямовані на певні ділянки тіла. При дотриманні необхідних заходів проявляються переваги розтяжки, які дуже ефективні для схуднення та отримання здорової статури. Хоча розтяжка, активуючи кровообіг, корисна серцю і судинам, це не означає, що можна за неї сміливо братися при серйозних хворобах цієї сфери. Не рекомендовані тренування при грижах, при вже виявленому тромбозі, остеопорозі та артриті [4].

Висновки. Аналіз літературних, інтернет джерел та власних спостережень дозволяють зробити наступні висновки: за допомогою стретчинга можна досягти приголомшливих результатів. Даний вид спорту, користь від якого очевидна, не вимагає найвищого рівня фізичної підготовки, дорогих пристосувань і істотних витрат часу. Він також не має вікових обмежень. Навіть людям старшого віку можна покращити еластичність м'язової системи.

Таким чином, заняття стретчингом дають можливість кожному забезпечити ступінь розвитку такої гнучкості, яка дозволяла б успішно оволодіти основними життєво важливими руховими здібностями – координаційними, швидкісними, силовими і витривалістю, яка є дуже важливою у нашому житті та наблизитися до своєї фізичної досконалості і найголовніше – отримати максимальний заряд позитивних емоцій.

Джерела

1. Вихляев Ю. М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами. Монографія. – К.: НТУУ «КПІ», 2006. – С. 308-310
2. Сологубова С. В. Оптимізація різних видів фітнес-тренування жінок 25-34 років. С. В. Сологубова // Матеріали ІХ міжнародного конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К.: Олімп. л-ра, 2005. – С. 619.
3. Нікітін В. Ю. Стретчинг в професійному навчанні сучасного танцю. Видавництво ЛНУ ім. Івана Франка. 2019 р. – С. 7-9.
4. Черепов О. В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. О. В. Черепов, К. О. Мясосденков, О. М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2011. – Вип.13. – С. 411-417.

Канарова Ольга Вікторівна

Кандидат педагогічних наук, доцент

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Нікіренко Анастасія Юрївна

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

РЕАЛІЗАЦІЯ ОПТИМАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС

Сьогодні, необхідність використання мультимедіа, як засобу, що відкриває різноманітні можливості в організації навчально-виховного процесу, і насамперед, площину для розвитку творчих здібностей учнів не підлягає сумніву. Проте, реалізація оптимального підходу, до впровадження мультимедійних технологій можлива лише за умови спільних зусиль фахівців у галузі програмування (як творців цих технологій), вчених (як спеціалістів, що теоретично обґрунтовують важливість мультимедійного компоненту в навчання та вихованні) та викладачів-практиків (як експериментаторів та модераторів процесу використання новітніх мультимедійних технологій) [1, с. 104-105].

Створення такого високоінформаційного освітньо-виховного середовища відбувається поступово та визначається у першу чергу зміною змісту освіти, потім методів, а лише після цього трансформація навчальних технологій. Існує безліч підходів до залучення мультимедіа в освітній процес, як основного елементу представлення, осмислення та перевірки навчального матеріалу, проте головний критерій, що висувастся – це здатність використання у різних режимах, маєтсья на увазі не тільки під час занять, тобто «тут і зараз» у синхронному, а також, і у асинхронному режимі. На наш погляд, доцільно наголосити, що так звана «синхронна взаємодія» (одночасна діяльність між викладачем та здобувачами освіти, або без участі викладача) стає все більш необхідним елементом, під час впровадження мультимедійних технологій. Очевидно, що зараз, через пандемію, майже весь процес навчання відбувався саме в асинхронному режимі: здобувач має змогу неодноразово побачити/почути навчальний матеріал у зручний для нього час, більш глибоко дослідити представлений контент, а процес когнації не регламентується лише часом відведеного на аудиторне навчання. Проте, чисельна кількість досліджень, простежують динаміку певної «сепарації» тих, хто навчається окремо від загального процесу, інакше кажучи, учні та студенти не відчують себе повноцінними об'єктами навчальної діяльності. Відповідно до цього, відбувається наявне зниження мотиваційного аспекту, оскільки «змагання» за кращий результат у навчальному колективі відсутній, кожен діє у своєму темпі.

Натомість, психолого-педагогічні експерименти у галузі дистанційного навчання показали, що здобувачі освіти сприймають позитивно синхронну взаємодію, саме завдяки миттєвому зворотному зв'язку: питання-відповідь, припущення-заперечення, аргумент-спростування або жваве обговорення єдиної теми. Звичайно, що будь-яка освітньо-виховна діяльність орієнтована на забезпечення максимально сприятливих умов для розвитку і формування інтелектуальних та творчих здібностей молодшого покоління. Певна співвіднесеність структурних складових різноманітних підходів (оскільки всі вони ґрунтуються на базових нормативних документах, що визначають першочергові цілі та методи викладання) до впровадження мультимедійних технологій в освітній процес, дозволяє уніфікувати основні, і на нашу думку, фундаментальні етапи організації цих підходів.