

ДО ПИТАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кривенцова І.В.¹, Кривенцова О.В.², Семашко С.А.²

¹ Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,
Україна, м. Харків, kriventsova.ira@hnpu.edu.ua ;

² Харківський національний університет радіоелектроніки,
Україна, м. Харків, olena.kryventsova@nure.ua

Анотація. В роботі визначено місце самостійних занять фізичними вправами студентами на дистанційному навчанні. Запропонований комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості та профілактики застійних явищ в організмі засобами йоги.

Ключові слова: фізичне виховання; вправи; йога; студенти.

Вступ. Сучасні умови життя стверджують важливість фізичного виховання задля фізичної та психологічної підтримки людини. Заклади вищої освіти (ЗВО) у Харківському регіоні працюють у дистанційному форматі вже тривалий час. Фізичне виховання впроваджується та реалізується на дистанційних платформах університетів, в online конференціях, месенджерах. За таких умов самостійна робота здобувачів виходить на перший план. Формування у студентів свідомого ставлення до регулярних занять, ствердження мотивацій до підвищення життєвих ресурсів засобами фізичних вправ є завданням для викладачів. Розробкою цікавих, сучасних, ефективних комплексів займаються практики та науковці галузі фізичної культури [1; 2; 3], що постійно є актуальним.

Мета дослідження – обґрунтувати місце самостійної роботи студентів з фізичного виховання та запропонувати комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості засобами йоги.

Результати дослідження та їх обговорення. Соціальні потрясіння

останніх років посилили проблему освітніх втрат. Проте, викладачі фізичного виховання роблять все щоб зацікавити, навчити, вмотивувати та заохотити здобувачів до систематичних занять фізичними активностями та спортом [2]. Знання та навички ведення здорового способу життя (ЗСЖ) формуються, в тому числі й в ході занять фізичним вихованням. Самостійна творчо-пошукова робота зі складових ЗСЖ буде гарним стимулом виконувати фізичні вправи [1]. На обов'язковому зворотному зв'язку між викладачами та здобувачами наголошують ряд авторів. Слід надавати коротку та виважену теоретичну інформацію; звертаючи увагу на методичні вказівки та особливості; впроваджувати сучасні інтерактивні технології; рекомендувати вести щоденники спостережень за станом здоров'я та реакцій організму на навантаження [3].

Нами було розроблено та запропоновано для самостійної роботи комплекс вправ з йоги. Детально ознайомитися з вправами студенти можуть на дистанційній платформі ЗВО, окремі вправи виконати разом та отримати коментарі від викладача в ході синхронного формату навчання у конференціях Zoom або Meet.

1. *Поза «Бранця»*. Дозволяє розтягувати м'язи грудної клітини, зміцнює легені та поліпшує дихання, додає гнучкості спині та плечовим суглобам. Крок 1. Вихідне положення (В.п.) – сидячи на колінах, сідниці на п'ятках. Руки завести за спину, пальці зімкнуті у замок та підняти вгору не згинаючи у ліктях. Зробити глибокий вдих. Крок 2. На видиху нахилитися вперед, утримуючи руки прямо та намагаючись відвести їх назад якомога вище. Крок 3. Затримати дихання на 3 секунди. Крок 4. Видихнути та повернутися у В.п. Вправу виконати 3–5 разів.

2. *Поза «Парсвоттанасана»* (спрощений варіант). Додає гнучкості ногам, хребту; готує до тривалих сидячих поз з нахилом вперед. Крок 1. В.п. – широка стійка ноги нарізно. Стопи паралельно, носками вперед, знаходяться на одному рівні. Руки на поясі. Крок 2. Повернути ліву стопу всередину, приблизно на 45 градусів, праву повністю повернути вправо.

Повернути стегна та корпус так, щоб вони були звернені вправо. Утримуючи обидві ноги прямими й напруженими, потягнутися вгору. Крок 3. На видиху нахил вниз над правою ногою, ноги прямі. Перенести вагу на ліву ногу, притискаючи до підлоги п'ятку лівої ноги та великий палець правої. Крок 4. Руки по обом бокам правої стопи в упор на пальці або долоні. Підняти голову, розправити корпус, слідкуючи щоб таз та плечі залишались на одному рівні. Утримувати позу 20-30 секунд. Крок 5. Повільно повернутися у В.п. Теж саме в іншу сторону. Виконати 3-5 разів по чергово в кожен бік.

3. *Поза «Трикутник»*. Допомагає розтягнути м'язи ніг та забезпечує рухливість стегон. Якщо при виконанні цієї пози з'являються болі у спині, вправу не виконувати! Крок 1. В.п. – широка стійка ноги нарізно носками вперед. Руки прямі в сторони на рівні плечей, груди розправлені, плечі опущені. Крок 2. Не змінюючи положення корпусу, повернути носок лівої стопи всередину, а правої – до межі назовні, так, щоб пальці, коліно і передня поверхня стегна були спрямовані праворуч. Права п'ятка повинна знаходитися на одній лінії з центром внутрішньої частини лівої стопи. Ноги прямі, груди вперед. Крок 3. На видиху нахил корпусу вправо (груди вперед). Пальцями або долонею правої руки торкнутися пола або гомілки. Ліва рука вгору, долонею вперед, так щоб обидві руки утворювали пряму вертикальну лінію. Ноги прямі. Повернути обличчя вгору. Дихаючи рівно, зберігати позу впродовж 20–30 секунд. Крок 4. На вдиху повільно піднятися та повернути обличчя прямо. Теж саме в іншу сторону. Виконати 3–5 разів по чергово в кожен бік.

4. *Поза «Горизонт»*. Допомагає розтягнути м'язи ніг та забезпечує рухливість стегон. Якщо при виконанні цієї пози з'являються болі у спині, не треба її виконувати! Крок 1. В.п. – широка стійка, ноги нарізно носками вперед. Руки прямі в сторони на рівні плечей, груди розправлені, плечі опущені. Крок 2. Не змінюючи положення корпусу, повернути носок лівої стопи трохи всередину, а правої – до межі назовні, таким чином, щоб

пальці, коліно і передня поверхня стегна були спрямовані праворуч. Права п'ятка знаходиться на одній лінії з центром внутрішньої частини лівої стопи. Ноги прямі, груди вперед. Крок 3. На видиху зігнути праву ногу під прямим кутом, а правою рукою торкнутися полу зі зовнішнього краю правої стопи. Крок 4. Повернути ліву долонь вправо та спрямувати ліву руку в сторону над головою, долонею вниз. Повернути корпус, відводячи його ліву сторону назад, та витягуючи хребет у напрямку голови. Одночасно слідкувати, щоб праве коліно не «завалювалося» всередину. Ліва нога напружена, внутрішній бік коліна підтягнутий. Крок 5. Повернути голову і подивитися вгору, не напружуватися. Зберігати позу, дихаючи рівно впродовж 20–30 секунд. Крок 6. На вдиху повільно піднятися та знов розвернути корпус прямо. Теж саме в іншу сторону. Виконати 3-5 разів по чергово в кожен сторону.

5. *Поза «Балерини»*. Зміцнює поперек, додає гнучкості та силу стегнам. Покращує поставу та здатність до концентрації. Крок 1. В.п. – основна стійка. Крок 2. Зігнути ліве коліно, та схопити правою рукою стопу лівої ноги за спиною. Дихаючи рівномірно, розслабити м'язи живота. Крок 3. Повільно підняти ліву руку вгору, відводячи ліву ногу вгору та назад так далеко, наскільки можливо, щоб не відчувати напруги. Не нахилитися вперед, не згинати опорну ногу. Дихати рівно та спокійно. Дивитись в одну точку для зберігання балансу. Крок 4. Тримати позу 3–5 секунд. Потім повільно повернутися у В.п. Виконати 3–5 разів. Теж саме на іншу ногу. Після оволодіння цієї пози, можна додати більш складний варіант. На Крок 3. – нахил вперед, відвести ліву ногу на максимальну висоту. Опорна нога пряма, лівою рукою потягнутися вперед.

Висновки. Аналіз методичної літератури доводить, що викладачі фізичного виховання постійно створюють нові та адаптують розробки для самостійної роботи здобувачів, впроваджують їх у навчальний процес, публікують напрацьовані матеріали. Комплексний підхід з урахуванням повного дня здобувачів щодо формування їхньої особистої фізичної

культури є важливим фактором освітнього процесу.

Список джерел інформації:

1 Клименченко, В. Г., & Кривенцова, І. В. (2024). Організація фізкультурної діяльності та розуміння здорового способу життя у майбутніх педагогів в ході викладання фізичного виховання. *Сучасні досягнення фізичного виховання: зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*, 14.11.2024. Харків. 68-70.

2 Кривенцова І. В. (2023). Запобігання освітніх втрат з досвіду викладання фізичного виховання на дистанційній платформі. *Діагностика та запобігання освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти у фізкультурній галузі: зб. тез доп. за результатами круглого столу*, 18.10.2023. Харків. 20-28. Retrieved from <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/10b86636-64c0-480f-bb6a-ce37c23973de/content>

3 Кривенцова О. В., Кривенцова І. В., & Семашко, С. А. (2024). Фізичне виховання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: IV міжнародна науково-практична конференція*, Харків. НТУ «ХПІ». 27-29. Retrieved from <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/360cb818-c1b9-4f8f-8fc3-d55964e21a66/content#page=27>