

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗА РАХУНОК ВИКОНАННЯ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНИХ ПАЛИЦЬ**

Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Підготовка фахівців у закладах вищої технічної освіти окрім професійної підготовки передбачає здобуток знань з основ формування здорового способу життя, досвіду використання засобів фізичної культури для підвищення фізичної і розумової працездатності та збереження здоров'я, формування стійкої потреби у руховій активності. Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуваної педагогічної діяльності, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів вищих навчальних закладів України. Застосування різноманітних фізичних вправ, підбір засобів і методів, режимів їх застосування суттєво активізують рухову діяльність студентів, підвищують їх зацікавлення до занять фізичним вихованням.

Для забезпечення зацікавленості до занять шейпінгом у НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» використовуються різноманітні знаряддя – фітболи, скакалки, гантели, гумові стрічки, гімнастичні палиці.

Гімнастична палиця – це спеціальний фітнес-аксесуар, довжиною до 1 м (коротка) і понад 1 м (довга), діаметром близько 2,5 см. і виготовлена з різних матеріалів – дерева, металу, пластику. Незважаючи на таку примітивну конструкцію, гімнастична палиця є багатофункціональним і дуже корисним пристосуванням, за допомогою якої можливо проводити самі різнопланові тренування.

Заняття з гімнастичною палицею включає в себе ті вправи, які безпосередньо розвивають фізичні якості, рухові вміння і навички, фантазію і позитивно впливають практично на всі групи м'язів. Проведення таких занять збагачує рухові навички студентів, дозволяє застосовувати ці вправи в самостійній руховій діяльності.

Характерна особливість вправ з гімнастичною палицею полягає в тому, що акцентується увага не тільки на початковому і кінцевому положенні рук, ніг і тулуба, але і на русі палиці. Це дозволяє оволодіти точністю рухів з різною амплітудою, підсилює вибірково дію на окремі групи м'язів тіла, диференціює м'язові напруження, сприяє розвитку і удосконаленню координації рухів.

Спеціально підібрані вправи, які регулярно виконуються з гімнастичною палицею, сприяють розвитку гнучкості, а фіксація окремих положень тіла від 1 до 5 секунд (статичні положення) - розвитку статичної сили та витривалості.

Кидки і ловіння палиці різними способами і на різну відстань, елементи жонглювання з різних вихідних положень вимагають достатньої спритності і координації рухів, а отже, не тільки сприяють вдосконаленню цих якостей, але і сприяють розвитку уваги, кмітливості, швидкості мислення.

Унікальність, особливість та винятковість вправ з гімнастичною палицею полягає в тому, що розвиваючи силу рук, ніг, преса ми свого роду відшліфовуємо не лише координацію, спритність, але й формуємо просторове почуття і рівновагу.

Корисні поради щодо тренувань з гімнастичною палицею:

1. Перед початком виконання комплексу вправ з гімнастичною палицею треба виконувати розминку.

2. За наявності захворювань опорно-рухового апарату чи інших захворювань хронічного характеру, необхідна консультація лікаря з приводу програми тренувань або її коригування.

3. Особам з низьким рівнем фізичної підготовленості рекомендовано насамперед виконувати декілька вправ без гімнастичної палиці, з метою адаптації суглобів і м'язів до навантаження. І тільки після цього використовувати гімнастичну палицю, як передбачено оздоровчою програмою.

4. Комплекс вправ має охоплювати всі групи м'язів, які задіяні у формуванні постави.

5. Під час виконання вправ не слід терпіти біль і дискомфорт у м'язах.

6. Початківцям рекомендовано тримати палицю широким хватом (ширше плечей).

7. Вправи, як правило, виконуються на чотири або вісім рахунків.

8. З метою уникнення травм і розтягнень, не рекомендовано виконувати вправи різко.

9. Амплітуду вправ слід збільшувати поступово, як від початку і до кінця заняття, так і від заняття до заняття.

10. Наявність легкого болю у м'язах після занять – показник того, що м'язи отримали навантаження. Проте, якщо після заняття важко рухатися – це може свідчити про факт перенавантаження.

Вправи з палицями розвивають гнучкість, а хороша гнучкість допомагає уникнути багатьох травм не лише під час занять спортом, але й у побуті. Травми не буде, якщо м'язи, які утримують суглоб, достатньо сильні і суглоб рухливий, тобто сухожилля, зв'язки і м'язи - еластичні. Краще за все, гнучкість розвивають вправи з гімнастичною палицею в поєднанні з активними і пасивними рухами в суглобах. Доцільно виокремити наступне: існує безліч вправ з гімнастичною палицею, тому необхідно обрати конкретно ті, котрі впливають, зокрема, на шийний, грудний чи поперечний відділи хребта, або ж ті, котрі тренують всі великі суглоби тіла. Слід звернути увагу, що розтягування плідно діє на все тіло, особливо на хребет, допомагає позбутися скрутості в м'язах, покращує кровообіг та знижує втому, вдосконалює поставу та ходу.

Для досягнення позитивного результату динамічних і комбінованих вправ у розтягуванні їх виконують серійно, багаторазово, прагнучи доводити амплітуду рухів у кожній серії до виправданого максимуму (до легких больових відчуттів).

Для отримання найбільшого ефекту підвищення амплітуди рухів активні вправи треба виконувати у першій половині основної частини заняття декількома серіями (наприклад, 5-6 секунд по 10-12 махових рухів в кожній з інтервалами активного відпочинку між серіями). Пасивні вправи в розтягуванні досить ефективні при виконанні їх на тлі деякої втоми в кінці заняття. Для поліпшення показників гнучкості потрібні щоденні заняття, а для підтримки оптимального рівня - 2-3 разові тренування в тиждень.

У кожному комплексі вправ на розтягування, наприклад в нахилах з положення стоячи, махах в сторону, лежачи на боці амплітуда рухів збільшується поступово, від вправи до вправи.

Вправи з гімнастичною палицею корисно поєднувати з вправами для розвитку сили і здібності до довольного розслаблення м'язів.

Для студентів можна рекомендувати комплекс вправ для розвитку рухливості в плечових суглобах:

В.п. - о.с., палицю вгору. Відведення рук назад. Повторити 10 - 12 разів.

В.п. - стійка ноги нарізно, палицю вниз-назад. Пружні рухи руками назад. Повторити 10 - 12 разів.

В.п. - стійка ноги нарізно, палицю вниз широким хватом.

1 - 4 - дугами вперед-вгору перевести палицю через голову назад - за спину - вниз.

5 - 8 - в.п.

Руки в ліктьових суглобах не згинати. Повторити 10 - 12 разів.

Вправи для розвитку сили краще проводити в парах. Заняття в парах (групах), як правило, завжди емоційні і одночасно дають більше навантаження на організм. Виникає чудова можливість поєднання розвитку гнучкості, сили і розслаблення. Для отримання максимального ефекту від виконання вправ, направлених на розвиток сили, необхідно слідувати за правильним вихідним положенням, виконувати вправи із заданою амплітудою, гармонійно розвивати всі групи м'язів, чергувати вправи на силу з вправами на розтягування.

Гімнастична палиця дозволяє розвивати спритність, координаційні здібності та рівновагу. Одним із важливих компонентів будь-якої вправи є збереження і підтримка рівноваги. Затримка або недостатній її розвиток негативно впливають на точність, ритм, темп руху. Розвиток стійкої рівноваги тіла залежить від вестибулярних та інших рефлексів (координація рухів), маси тіла, площі опори. З віком показники стійкої рівноваги покращуються. З огляду на це, студенти можуть керувати своїми рухами, володіти непоганою рухливістю, бути схильними до різноманітних дій. Тож їм необхідно надати можливість послідовно розвивати координаційні можливості. Цьому сприяють такі вправи, як утримання палиці на долоні, обертання її однією рукою, з передачею з руки в руку та ін.

Під час виконання фізичних вправ з гімнастичною палицею потрібно регулярно слідувати за правильною поставою, узгодженістю рухів з правильною технікою дихання.

Розвиток фізичних якостей створює основу рухової функції людини. Саме це забезпечує людині можливість працювати, активно відпочивати, здійснювати побутові рухи та жити повноцінним життям. Виконання вправ з гімнастичною палицею дає можливість розвивати фізичні якості студентів й підтримувати їх на належному рівні.