

цифрових технологій у сферах фізичної культури та спорту для забезпечення ефективної взаємодії громадськості з державою та можливості виведення українського спорту на новий рівень є одним із пріоритетів Міністерства молоді та спорту України.

Список літератури:

1. В будущем зарабатывать деньги можно будет простой походкой. UR : <http://ru.tsn.ua/video/video-novini/v-buduschem-zarabatyvat-dengi-mozhno-budet-prostoy-pohodkoy.html> (дата звернення 23.11. 2020).
 2. Sweatcoin – заработок на физической активности. URL : <https://bits.media/sweatcoin-zarabotok-na-fizicheskoy-aktivnosti/> (дата звернення 20.11.2020).
 3. Сіткарь В. Психологія дитячої субкультури: монографія. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. С. 504-505.
 4. Усе в українському спорті має відповідати світовим стандартам –заступник глави МКМС. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/2844637-use-v-ukrainskomu-sporti-mae-vidpovidati-svitovim-standartam-zam-ministra-mkms.html> (дата звернення 23.11. 2020).
- Цифрові проекти виведуть спорт на новий рівень. URL : <https://thedigital.gov.ua/news/tsifrovi-proekti-vivedut-sport-na-noviy-riven> (дата звернення 29.11.2020).

Сопотницька О.В.¹ <https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>
Сопотницький Р.С.²

**СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім.
Володимира Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа №27 ім. Віктора Гурняка

Анотація. У публікації розкриваються теоретичні основи використання стретчингу, як важливого компоненту, що використовується в сучасних фізкультурно-оздоровчих програмах фізичного виховання студентської молоді.

Annotation. The publication reveals the theoretical foundations of the use of stretching as an important component used in modern sports and fitness programs for physical education of student youth.

Проблему фізичного виховання студентської молоді слід розглядати як загальнодержавну. Використання оздоровчих технологій під час фізичного виховання дозволяє впливати на звички, стереотипи поведінки, життєві цінності студентської молоді, призводить до усвідомлення необхідності піклуватися про своє здоров'я. Якщо в студентській молоді не сформована потреба в підвищенні рівня рухової активності, заняттях фізично-оздоровчими вправами, то всі зусилля держави, спрямовані на розвиток масової фізичної культури та пропаганди спортивно-оздоровчої роботи будуть залишатися марними. У даній ситуації на перший план виходить робота із суспільною думкою, тому що саме вона є визначальною у формуванні поглядів, звичок, ціннісних установок певного індивіда.

Вважаємо, що слід залучати студентську молодь до практичних занять, де вона може пережити радість руху на власному досвіді, адже це є найважливішою умовою формування потреб. Лише в процесі особистих занять фізичною культурою відбувається перехід розуміння їх доцільності в переконаність у їх необхідності, засвоєння і закріплення позитивних емоцій, вироблення звички, що забезпечить формування стійкої потреби в руховій активності.

Вважаємо, що заняття з фізичною культурою студентської молоді повинні реалізуватися на основі інноваційних освітніх і сучасних оздоровчих технологій.

Під оздоровчими технологіями розуміємо сукупність процесів, послідовно спрямованих на створення систем оздоровлення та розробку оздоровчих методик для підтримки, зміцнення й формування здоров'я тих, хто займається.

Зазначимо, що фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення й підтримання фізичного благополуччя та на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури й оздоровлення [4].

Будувати процес фізичного виховання молоді з використанням сучасних оздоровчих технологій слід закономірно, систематично, дотримуючись певних принципів і методів [6].

Фізичне виховання молоді з використанням сучасних оздоровчих технологій – це педагогічний процес, що спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення молодого організму, навчання основним життєво

важливим руховим навичкам, який реалізується через сучасні оздоровчі технології.

Оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду фахівців, а розробляються відповідно з досягненнями медичної науки. Будь-яка оздоровча технологія містить у собі постановку мети й завдань оздоровлення та власне реалізацію оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі [2].

Таким чином, оздоровча технологія - це спосіб здійснення різноманітної оздоровчої діяльності з фізичного виховання. І ця діяльність здійснюється з різноманітних напрямів: йога, шейпінг, аеробіка, фітнес, бодібілдинг, а також біг, плавання тощо.

Програми оздоровчих технологій, як форми рухової активності, можуть реалізуватися в межах групових або індивідуальних (персональних) занять; можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримки належного рівня фізичного стану), так і мати на меті розвиток здібностей для вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні [5].

Існує така класифікація програм оздоровчих технологій:

а) з одним видом рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання);

б) за поєднанням декількох видів рухової активності (аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання й біг);

в) за поєднанням одного або декількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя (аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур) [1].

У свою чергу, програми засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені [6]:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності на воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Важливим компонентом, що використовується в сучасних фізкультурно-оздоровчих програмах є застосування стретчингу. Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів,

зв'язок і сухожилля тулуба та кінцівок. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування» [1]. Це система вправ, в якій спеціально фіксуються положення певних частин тіла з метою поліпшення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Вправи стретчингом, що організовані після основної розминки, після закінчення аеробної чи силової частини тренування або у вигляді самостійного заняття знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відтермінованого болю в м'язах після навантажень, є профілактикою травмуванню. Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, що викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі та посилює в ньому обмінні процеси. У результаті систематичних занять стретчингом значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів в суглобовому комплексі [2].

Доцільно використовувати раціональний варіант стретчинга, який передбачає чергування різних за спрямованістю типів тренувальних комплексів. Перший тип характеризується застосуванням низки вправ (як правило, п'яти-семи) за участю одних й тих самих м'язових груп, що викликає локальний, але значний за впливом ефект. Другий тип формується з вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Основні елементи стретчинга виконуються в положенні стоячи з випадами та нахилами тіла, сидячи та лежачи. Тривалість утримання позицій (від п'яти до тридцяти секунд) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

Користь від занять стретчингом:

- заняття стимулюють кровообіг і циркуляцію лімфи;
- завдяки вправам, що входять до заключної частини тренування, відновлюються м'язи;
- вправи знімають больові відчуття, викликані стресом і напругою нервової системи;
- сповільнюється процес старіння в організмі;
- тренування сприяють збереженню еластичності м'язів;
- знижується психічна напруга;
- тіло стає більш гнучким, а також поліпшується поставка.

Отже, при регулярному і систематичному виконанні фізичних вправ оптимізується регуляція всіх систем і органів людини - поліпшується обмін речовин, доставка й використання кисню органами і тканинами, знижується вміст холестерину, ефективніше виводяться з організму продукти розпаду, спостерігається економізація діяльності дихальної, серцево-

судинної, енергетичної, теплообмінної та інших функцій організму [3].

Таким чином, оздоровчий ефект занять фізичною культурою пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості й фізичної працездатності. Всі ці дані свідчать про позитивний вплив занять фізичною культурою на організм людини.

Список літератури:

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – С. 320-354.
2. Воловик Наталія. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
3. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А.Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я. – 1986. – 152 с.
4. Фурманов А.Г. Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры / А.Г. Фурманов. – М.: Логос, 2003. – 176 с.
5. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс; [пер. с англ.]. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2008. – Частина 1. – 272 с.

Шандригось В.І. <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

**ТРЕНЕРСЬКА ПРАКТИКА У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації розкривається структура та зміст тренерської практики для магістерського рівня підготовки з спеціальності 017 Фізична культура і спорт в Тернопільському