

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧІНГУ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Жуковська Маргарита*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

### Анотації:

У статті проаналізовано та обгрунтовано вдосконалення гнучкості у студентів засобами стретчингу під час практичних занять з фізичного виховання. Популярність нового виду оздоровчої гімнастики – стретчингу, має важливе значення для розвитку фізичної підготовки. Вдосконалення рухливості у суглобах важливе для студентів ВНЗ, оскільки велику кількість часу студенти проводять сидячи. При розробці комплексу з стретчингу значна увага приділялась вправам, які безпосередньо впливали на розвиток гнучкості. Вправи стретчингу позитивно впливають на емоційний стан студентів та доступні для виконання в домашніх умовах.

### Ключові слова:

стретчинг, вправи, гнучкість, розвиток, студенти, рухливість, амплітуда руху.

In this research, the author looks for the necessity of development of flexibility of the students during Physical Education. The growing popularity of a new kind of aerobics – stretching requires methodological competent recommendations about the development of flexibility and mobility of joints. It is very important to develop this physical quality, because all students are spending a lot of time sitting. The main attention has paid to exercises developing flexibility of groups of joints and muscles with the use of stretching exercises. Moreover, they are interesting and useful for students to perform them in the classes and at home.

stretching, exercises, flexibility, students, mobility, amplitude of movements.

В статті проаналізовано і обосновано удосконалення гнучкості у студентів на практичних заняттях по фізичному вихованню. Популярність нового виду оздоровчої гімнастики – стретчинга, позитивно впливає на розвиток фізичної підготовки. Розвиток подвижності суглобів має велике значення для рухової активності студентів ВНЗ, так як більшу частину часу студенти проводять сидячи. В процесі розробки комплексу по стретчингу увага приділялась вправам, які безпосередньо впливали на удосконалення гнучкості. Вправи по стретчингу позитивно впливають на емоційний стан студентів, доступні для занять вдома.

стретчинг, вправи, гнучкість, розвиток, студенти, подвижність, амплітуда рухів.

**Постановка проблеми.** Фахівці в галузі фізичної культури і спорту розглядають вправи з вдосконалення гнучкості як один з найголовніших засобів оздоровлення та гармонійного розвитку особистості студента. Недостатня рухливість суглобів знижує економічність роботи і є причиною пошкодження зв'язок та м'язів. Рівень гнучкості впливає на розвиток швидкості, координаційних здібностей та сили. Важко переоцінити значення рухливості суглобів під час корекції та профілактики порушень постави та плоскостопості.

Загальновідомим є той факт, що вдосконалення гнучкості має велике значення для розвитку рухових якостей і фізичного стану людини, ступінь розвитку гнучкості вказує на

«біологічний» вік, оскільки формування цієї фізичної якості обмежено достатньо жорсткими віковими рамками. Таким чином, виховання гнучкості у студентів є однією з актуальних проблем фізичного виховання і спорту [1, с. 66–67]. У зв'язку з тим постає питання доцільності вдосконалення саме цієї фізичної якості. Практичні заняття з фізичного виховання направлені на підвищення працездатності студентів та розвитку й вдосконаленню важливих для життя фізичних якостей [2].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Гнучкість – морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату людини, яка визначає ступінь рухливості його ланок. На відміну від основних рухових здібностей, які є безпосередніми чинниками моторних дій, гнучкість є найсприятливішим фактором для необхідного розташування ланок для виконання рухів. Обумовлюють гнучкість насамперед еластичні властивості м'язів і зв'язок, будова суглобів, а також центрально-нервова регуляція тону м'язів [3].

Питання розвитку гнучкості широко висвітлені в сучасній науково-методичній літературі. Значний внесок у методику вдосконалення гнучкості зроблено такими авторами, як А. Г. Ширяев (1986), Н. М. Ковальчук (1994), В. Н. Платонов й М. М. Булатова (1997).

Спеціалісти Л. П. Матвеев [4], В. Н. Платонов [5], М. Стюарт, М. Тобіас [6] розрізняють два види гнучкості: активну і пасивну. Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу рухливість у суглобах, котру студент може проявити самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу своїх м'язів. Вона залежить від сили м'язів, які оточують суглоби і здійснюють рух. Пасивна гнучкість визначається найвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок зовнішніх сил, що створюються партнером, обтяженням. Рівень пасивної гнучкості є підґрунтям розвитку активної, цілеспрямованої роботи, часто пов'язаної не тільки з удосконаленням здібностей, що безпосередньо визначають рівень гнучкості, але й із підвищенням силових здібностей спортсменів [7].

**Мета статті** – впровадження стретчингу у навчальний процес із фізичного виховання для вдосконалення гнучкості студентів вищого навчального закладу.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо розвитку гнучкості засобами стретчингу.
2. Розробити комплекс фізичних вправ із стретчингу для вдосконалення гнучкості студентів.
3. Впровадити комплекс фізичних вправ із стретчингу для розвитку гнучкості в навчальний процес з фізичного виховання студентів.

Для проведення дослідження було використано наступні **методи**: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та експеримент, тестування, порівняльний аналіз та узагальнення результатів експерименту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для оцінки рівня розвитку гнучкості студентів тестовою вправою є нахил тулуба вперед з положення сидячи. Результати проведеного дослідження свідчать, що середній показник рівня розвитку гнучкості у студентів основної медичної групи І–ІІ курсів Житомирського державного університету імені Івана Франка (навчально-наукового інституту іноземної філології, педагогіки, філології та журналістики, природничого факультету) становить 14,5 см (дівчата), що відповідає оцінці 60–74 балів. У хлопців цей показник становить 10,1 см, що відповідає оцінці – 59 балів і нижче.

Розроблений комплекс фізичних вправ із стретчингу включає в себе різноманітні положення тіла, які забезпечують найкращі умови для розвитку гнучкості окремих груп м'язів. Вдосконалення гнучкості засобами стретчингу ґрунтується на основних принципах:

- поступовість – поетапне збільшення складності вправ та навантаження;
- регулярність – щоденне виконання вправ на гнучкість;

– комплексний підхід до розвитку гнучкості – рівномірний розвиток рухливості суглобів і збільшення еластичності м'язів та зв'язок.

З урахуванням зазначених вимог під час занять із стретчингу було використано наступні рекомендації:

1. При положенні суглоба в максимальному розігнутому, зігнутому або відведеному положенні рекомендується розтягувати зв'язки і м'язи тільки за рахунок статичного тиску, знаходячись в нерухомому стані.

2. Перед початком виконання кожної вправи потрібно ознайомити студентів, на розвиток якої групи м'язів вона буде спрямована.

3. Необхідно враховувати, що усі рухи повинні знаходитись в межах індивідуального діапазону рухливості суглобів. Спочатку потрібно виконувати вправи, які викликають лише приємні відчуття. Лише після цього можна переходити до розвиваючих вправ стретчингу.

4. Потрібно обов'язково слідкувати за диханням студентів, яке має бути спокійним і ритмічним.

5. У разі появи гострих больових відчуттів потрібно припинити виконання вправи. Тремтіння тіла або частини, що піддається розтягуванню, також є симптомом надмірно високого навантаження на суглоб.

6. Тренувальну програму потрібно постійно урізноманітнювати. Не варто виконувати вправи підряд на однакову групу м'язів [9, с. 140–145].

Враховуючи вище перераховані вимоги та особливості було розроблено комплекс вправ для розвитку гнучкості студентів засобами стретчингу:

1. Вихідне положення (В. п.) – основна стійка (о. с.). 1 – нахил голови вперед; 2 – нахил – назад; 3 – нахил – вліво; 4 – вправо.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–2 – коловий рух головою вправо; 3–4 – вліво, поступово збільшуючи амплітуду руху.

3. В. п. – стійка ноги нарізно. 1–2 – коловий рух назад правим плечем; 3–4 – лівим; 5 – підняти плечі; 6 – опустити плечі; 7 – підняти плечі; 8 – в. п.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні підняті. На кожний рахунок – згинання і розгинання долонь.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1–4 – чотири колових рухи руками вперед; 5–8 – назад. Руки у ліктях не згинати.

6. В. п. – стійки ноги нарізно, в лівій руці невеликий предмет (маленький м'ячик). Підняти ліву руку вгору, зігнути її за головою, праву опустити вниз і зігнути знизу за спиною. Передати предмет з правої руки в ліву, потім поміняти руки.

7. В. п. – стійка ноги нарізно, стоячи обличчям до гімнастичної стінки: 1–3 – пружні нахили тулуба вперед (руки вперед, спина прогнута); 4 – в. п.

8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил вперед–вправо, 2 – нахил; 3 – нахил вперед–вліво; 4 – в. п. Під час нахилів торкаємось долонями підлоги, ноги в колінах не згинати.

9. В. п. – о. с. 1–2 – пружні нахили тулуба вперед; 3 – прогнутися назад, руки за спину; 4 – в. п.

10. В. п. – стійка ноги нарізно. 1–4 – нахил вперед, коловий рух тулубом вправо, 5–8 – вліво. Під час нахилу тулуба назад – піднімаємо руки вгору.

11. В. п. – стійка правим боком до опори. Махи лівою ногою вперед, назад, в сторону. Те саме іншою ногою. Поступово збільшуємо амплітуду руху.

12. В. п. – стійка обличчям до опори, ліву ногу поставити на опору на рівні поясу. 1–3 – пружні нахили тулуба до лівої ноги; 4 – в. п.; 5–8 – до іншої ноги, торкаємось долонями підлоги.

13. В. п. – глибокий випад на праву ногу, руки – на праве коліно. 1–7 – пружні випад на праву ногу; 8 – поворот на  $180^\circ$ , повторити вправу на ліву ногу.

14. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки торкаються підлоги. Пружні рухи в шпагаті з опорою руками о підлогу.

15. В. п. – сід ноги нарізно, спина рівна. 1 – нахил вперед, обхватити руками стопи; 2–3 – утримати положення; 4 – в. п. Ноги в колінах не згинати.

16. В. п. – сід ноги разом, руки позаду. 1 – підняти стегна від підлоги, прогнутися; 2 – мах лівою ногою, 3 – приставити ногу, 4 – в. п.; 5–8 – те саме іншою ногою.

17. В. п. – упор лежачи на зігнутих руках. 1–2 – з поворотом вправо руки випрямити, прогнутися якнайбільше; 3–6 – утримати положення; 7–8 – в. п.; 9–16 – те саме в іншу сторону.

18. В. п. – сід на п'ятах з нахилом тулуба вперед. 1–4 – повільно піднятися через стійку на колінах, підняти руки вгору, прогнутися назад; 5–8 – в. п.

19. В. п. – стійка ноги нарізно на колінах. 1–3 – пружні присіди (стегнами намагатися доторкнутися до підлоги); 4 – в. п.

Порівняльний аналіз результатів студентів до початку та після завершення педагогічного формувального експерименту представлено у таблиці 2.

Для розвитку гнучкості студентам рекомендувались вправи з невеликою амплітудою, використовувались активні і пасивні рухи в суглобах, а також важлива увага приділялась регулярності виконанню вправ.

Таблиця 1

Показники гнучкості у студентів ВНЗ (см)

Курс	До експерименту		Після експерименту	
	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці
I	14,5	10,1	19,5	13,3
II	15,2	10,5	20,4	14

Як видно з таблиці 1, застосування розробленого комплексу вправ для вдосконалення гнучкості студентів сприяло підвищенню результатів. Так, показники гнучкості у дівчат підвищилися на 5 см (34,5 %), тоді як у хлопців на 3,2 см (31,6 %).

**Висновки.** Комплекс вправ з основами стретчингу є одним з ефективних засобів і методів фізичного виховання з розвитку гнучкості. Розроблений комплекс фізичних вправ із стретчингу є ефективним засобом вдосконалення гнучкості студентів. Впровадження комплексу фізичних вправ із стретчингу в навчальний процес з фізичного виховання студентів сприяло підвищенню показників гнучкості.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження впливу гнучкості на розвиток інших фізичних якостей студентів під час проведення практичних занять з фізичного виховання.

### Література:

- Бондаренко О. В. Развитие гибкости студентов средствами ритмопластической гимнастики / О. В. Бондаренко, А. С. Клишук // Психологія, педагогіка і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту : матер. VII Заочн. наук.-практ. конф. – Одеса. – 2016. – С. 66–67.
- Бурлака І. В. Гнучкість у фізичному розвитку студентів вузу / І. В. Бурлака, В. І. Шишацька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2009. – № 81. – С. 45–49.
- Пугач Н. В. Основи методики розвитку гнучкості : лекції для студентів III курсу факультету фізичного виховання з дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в Хореографії» / Н. В. Пугач. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 19 с.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев – М. : ООО Изд-во «Омега-Л», 2004. – 160 с.

## I. Науковий напрям

---

5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
6. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся / М. Стюарт, М. Тобиас. – М. : Физкультура и спорт. – 1994. – 160 с.
7. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – Ч. 1. – 272 с.
9. Агеева С. В. Влияние упражнений стретчинга на развитие гибкости / С. В. Агеева // Вестник Костанайского государственного института. – 2016. – № 2. – С. 140–145.