УДК 613.7:378

СТРЕЧИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗШИРЕННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

О. Андріяшевська, група ЕО-22
Центральноукраїнський національний технічний університет

Актуальність: у сучасному освітньому середовищі спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності студентів, що негативно впливає на їхнє здоров'я та здатність ефективно виконувати рухові дії. Також стретчинг актуальний при елементах розминки задля уникнення травм при фізичній активності. У зв'язку з цим виникає потреба у впровадженні доступних та результативних методів, здатних не лише підтримувати фізичну форму, а й сприяти розвитку рухових навичок.

Мета: дослідити ефективність стретчингу як засобу розвитку рухових навичок у здобувачів вищої освіти та дослідити можливості його застосування в системі фізичного виховання.

Завдання: вивчити теоретичні аспекти поняття «стретчинг» та його різновидів; визначити роль стретчингу у формуванні рухових навичок здобувачів вищої освіти, проаналізувати фізіологічні переваги стретчингу для молоді.

Стретчинг – система вправ, яка сприяє покращенню гнучкості, рухливості суглобів, координації та зменшенню напруги. Саме це робить його актуальним і корисним для здобувачів вищої освіти.

Дослідження свідчать, що стретчинг, як комплекс спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості та рухливості у суглобах, є ефективним засобом для комплексного вдосконалення фізичних якостей здобувачів вищої освіти. Його систематичне застосування позитивно впливає на загальний фізичний стан, сприяє покращенню кровообігу, підвищенню м'язового тонусу, еластичності м'язових тканин, розвитку витривалості та координаційних здібностей.

Гнучкість, як базова фізична якість, відіграє ключову роль у загальній фізичній підготовленості студентів. Розвиток цієї якості потребує індивідуального підходу з урахуванням рівня фізичної підготовленості, вікових, статевих та інших особливостей. Стретчинг як новий напрям у фізичному вихованні вдало поєднує елементи ритмічної гімнастики та спеціальні вправи на розтягування, що дозволяє ефективно підвищувати рівень гнучкості.

Особливо актуальним є застосування вправ стретчингу у заключній частині занять з фізичного виховання, де вони допомагають зняти нервове та м'язове напруження, зменшити втому, покращити емоційний стан студентів. Регулярне виконання таких вправ не лише сприяє покращенню самопочуття, але й виконує профілактичну функцію, запобігаючи порушенням у роботі опорно-рухового апарату та ранньому старінню м'язів.

Завдяки притоку крові до м'язових волокон прискорюється метаболізм, що сприяє омолодженню тканин та профілактиці м'язової атрофії. Усе це робить стретчинг не просто фізичною активністю, а ефективним інструментом збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування позитивного ставлення до власного тіла та розвитку рухових навичок.

Практично використовуються різні види стретчингу, кожен з яких має свої особливості та рівні фізичного навантаження. Наприклад, існують такі види: статичний, динамічний, активний та ізометричний. Вибір виду залежить від рівня фізичної підготовки особи та бажаного результату від занять.

Таким чином, стретчинг є універсальним засобом фізичного розвитку, що дозволяє студентам покращити як рухові навички, так і загальне фізичне та психоемоційне здоров'я. Його впровадження у систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти є доцільним і перспективним.

Список літератури

1. Вертипорох, Олександра. "Стретчинг, як засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату." Сучасна гуманітаристика: збірник матеріалів І Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції 28: 18-22.
2. Задворний, Б. Р. "Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу: дисертація." Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки (2021).
3. Іванська О. В. Вплив стретчинга на розвиток фізичних якостей дівчат у віці 17–18 років // Тематичний напрямок «Засоби, технології та інноваційні розробки фізичної терапії». – 2023. – Вип. 9. – С. 167.
4. Городецька О. О., Дмитренко С. М., Хуртенко О. В., Романенко О. І., Герасимишин В. П. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. – 2023.