

4. Поташнюк І. В. Основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів / І. В. Поташнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 4. – С. 49-52.
5. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя / В. Черній // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів : Під заг. ред. Сіренко Р. Р. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 57–63.
6. Richter Chr. Concept of Physical Education in Europe : Movement, Sport and Helth / Chr. Richter // International Journal of Physical Education. A Review Reblcation. 2007. - № 3. P. 101-105.

#### References

- 1.Arefyev V.G. (2011) Osnovy teorii ta metodyky fizychnogo vyhovannya / V.G. Arefyev // Pidruchnyk. – Kamyanets-Podilsky: PP Buynytskyy O.A. – S. 368.
- 2.Dudina O.O. (2007) Sytuatsyny analiz stanu ohorony zdorovya ditey ta pidlitkiv v Ukraini / O.O. Dudina // Visnyk sotsialnoyi gigiyeny ta organizatsii ohorony zdorovya Ukrainy. – № 4. – S. 32-38.
- 3.Melnik, Yu. (2003) B. Formation of the student health culture as an important component of the work of a practical psychologist / Yu. B. Melnyk // Practical psychology and social work. - № 2-3. - pp. 126-130.
- 4.Potashniuk I. (2010) Fundamentals of formation of health culture of students of secondary schools / IV Potashniuk // Physical education, sports and health culture in modern society. - № 4. - P. 49-52.
- 5.Cherniy V. (2011) Historical Aspects of the Development of the Healthy Lifestyle Concept / V. Chernyi // Problems of Forming a Healthy Lifestyle for Young People: Proceedings of the Third All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Students, Undergraduate and Graduate Students: Under the title of General. ed. Sirenko R.R. - Lviv: LNU Publishing Center. I. Franko, 2011. - P. 57–63.
- 6.Richter Chr. (2007) Concept of Physical Education in Europe : Movement, Sport and Helth / Chr. Richter // International Journal of Physical Education. A Review Reblcation. - № 3. P. 101-105.

УДК: 796.011.3(045)

**Васькевич С.С.**

**асистент кафедри фізичного виховання і спорту  
Рогаль І.В.**

**асистент кафедри фізичного виховання і спорту  
Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ**

### РОЗВИТОК ГНУЧОСТІ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. При нинішньому дефіциті рухової діяльності, якому підвладні майже всі вікові групи населення, процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудової активності студентів набуває великого значення. Багато студентів вищих навчальних закладів мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість, недостатній розвиток рухових здібностей тощо).*

*Фізична підготовка в навчальному процесі направлена на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, постави, розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок і умінь, вдосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів та прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.*

*Сьогодні серед студентів як перших, так і старших курсів часто зустрічається несерйозне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання та невміння застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті.*

*Регулярні заняття фізичними вправами створюють великі можливості для формування позитивних рис особистості, розвивають активність і викликають почуття впевненості та бадьорості, вдосконалюють фізичні і психічні якості, а все це сприяє кращому формуванню у студентів професійної готовності до праці. Тому фізична активність людини завжди виступає як одна із добрих передумов здорового способу життя, формування і розвитку фізичних якостей.*

**Ключові слова:** гнучкість, активна гнучкість, пасивна гнучкість.

#### **Васькевич С.С., Рогаль І.В. Развитие гибкости студентов на занятиях физического воспитания.**

*Физическая культура и спорт являются одним из важных средств разностороннего и гармоничного развития студенческой молодежи. При нынешнем дефиците двигательной деятельности, которому подвластны почти все возрастные группы населения, процесс повышения уровня работоспособности и учебно-трудоу активности студентов приобретает большое значение. Многие студенты высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (лишний вес, недостаточный или непропорциональное развитие мышц, сутулость, недостаточное развитие двигательных способностей и т.д.).*

Физическая подготовка в учебном процессе направлена на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, осанки, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и умений, совершенствование индивидуальной системы вспомогательных средств и приемов повышения работоспособности и ускорения ее восстановления при различных видах труда.

Сегодня среди студентов как первых, так и старших курсов часто встречается несерьезное отношение к личной физической подготовке, состоянию своего здоровья, нежелание и неумение применять средства физической культуры и спорта в повседневной жизни.

Регулярные занятия физическими упражнениями создают большие возможности для формирования положительных черт личности, развивают активность и вызывают чувство уверенности и бодрости, совершенствуют физические и психические качества, а все это способствует лучшему формированию у студентов профессиональной готовности к труду. Поэтому физическая активность человека всегда выступает как одна из хороших предпосылок здорового образа жизни, формирования и развития физических качеств.

**Ключевые слова:** гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость.

**Vaskevich S., Rogal I. The development of students' flexibility in physical education classes.** Physical education and sport are one of the important means of the diverse and harmonious development of students. With the current lack of motor activity, which is subject to almost all age groups of the population, the process of increasing the level of working capacity and educational and labor activity of students is of great importance. Many university students have deviations in health, physical development and physical fitness (being overweight, insufficient or disproportionate muscle development, stoop, insufficient development of motor abilities, etc.).

Physical training in the educational process is aimed at improving health, increasing the level of physical development, posture, developing physical qualities, the formation of motor skills and abilities, improving the individual system of aids and techniques to increase efficiency and accelerate its recovery in various types of labor.

Today, among students of both first and senior courses, a frivolous attitude to personal physical preparation, their health status, unwillingness and inability to use physical culture and sports in everyday life is often found.

Regular physical exercises create great opportunities for the formation of positive personality traits, develop activity and arouse a sense of confidence and vitality, improve physical and mental qualities, and all this contributes to a better formation of students' professional readiness for work. Therefore, the physical activity of a person always acts as one of the good prerequisites for a healthy lifestyle, the formation and development of physical qualities.

**Key words:** flexibility, active flexibility, passive flexibility.

**Постановка проблеми.** Заняття спортом, фізичною культурою для студентів слід розглядати не тільки як засіб зміцнення здоров'я та різнобічного фізичного розвитку, але і як засіб активного відпочинку, відновлення після напруженої розумової праці й підготовки до наступних занять.

М'язові скорочення мають велике значення в житті людини. Вони являють собою природну біологічну потребу, як фактор розвитку органів та регулюючих систем організму, що забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність. Крім того, рух - це один з основних способів зв'язку з навколишнім середовищем (пересування, захист, споживання та ін.)

Розвиток гнучкості на заняттях з фізичного виховання є важливим моментом який в подальшому відображається в різних життєвих ситуаціях.

Гнучкість - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою у певних анатомічних з'єднаннях. Вона залежить, головним чином, від стану певної групи м'язів та їх антагоністів, а також від анатомічних особливостей суглобів, форми і побудови суглобових сумок.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У побуті і спортивній педагогіці рухливість у суглобах позначають терміном «гнучкість». Узагальнюючи думки фахівців (М. Г. Озолін, 1970; В. М. Заціорський, 1970; Е. Н. Матвеев, 1991; М. Дж. Алтер, 2001;

В. М. Платонов, 2004 та ін.) можна дати таке її визначення. Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою [5, 6].

Проблема розвитку гнучкості розглядалася в багатьох роботах різних авторів: Л.П. Матвеев [5], Т.Ю. Круцевич [3], О.М. Худолій [7] та ін.

Студентський вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Організація процесу фізичного виховання школярів та студентів, використання ефективних засобів впливу на організм молоді, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорової нації [3, 5].

**Мета дослідження:** проаналізувати вплив занять фізичним вихованням на розвиток гнучкості у студентів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання розвитку гнучкості у студентів на заняттях з фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.**

Гнучкість - це одне з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату й здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Цю фізичну якість необхідно розвивати із самого раннього дитинства й систематично. З віком наші суглоби і м'язи втрачають рухливість але справа не тільки у віці [2].

Розрізняють активну і пасивну форму гнучкості.

Активна гнучкість - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою скорочення м'язів. А здібність досягати великої амплітуди рухів, за рахунок використання зовнішніх сил (партнера, власної сили, обтяжень тощо), називається пасивною гнучкістю. Показники пасивної рухливості в суглобах завжди кращі, ніж показники активної рухливості [3].

Активна гнучкість реалізується при виконанні різних фізичних вправ, і тому вона є важливішою за пасивну. Вона розвивається в 1,5-2 рази повільніше, ніж пасивна. Крім того, на розвиток активної гнучкості в різних суглобах необхідний різний час. Швидше підвищується рухливість в плечовому, ліктьовому, променево зап'ястному суглобах, повільніше - в тазостегновому суглобі і суглобах хребта. Можна виділити також анатомічну рухливість того чи іншого суглоба, тобто максимально можливу рухливість, що залежить від будови даного суглоба [7].

Гнучкість залежить від багатьох факторів, а саме [7,5,3]:

- віку (в молодому віці гнучкість краща);
- статі (у жінок гнучкість значно краща, ніж у чоловіків);
- вроджених особливостей будови опорно-рухового апарату;
- форми суглобів;
- розтяжність зв'язок і тонусу м'язів (еластичність зв'язок та сухожиль можна збільшити за допомогою систематичних занять. Але в зв'язку з тим, що зв'язковий апарат повинен виконувати важливу захисну функцію, таке збільшення можливе і рекомендується лише до певної межі);
- температури навколишнього середовища і попередньої підготовки м'язів (масаж, зігріваючі процедури, розтирання, розминка), що зменшують внутрішній опір деформації, збільшують амплітуду руху, підвищують ефективність вправ;
- пори доби, тобто гнучкість змінюється протягом дня: найменша спостерігається вранці, після сну, потім вона поступово збільшується, досягаючи найбільших величин вдень, а ввечері знову знижується;
- попередньої діяльності та втоми (тривалі паузи між вправами, прогресуюча втома знижують рівень гнучкості, перш за все, активної).

Гнучкість не залежить від довжини сегментів тіла і довжини тіла в цілому. Ці фактори слід враховувати при плануванні занять, спрямованих на розвиток гнучкості. Розвинена гнучкість також є елементарною умовою якісного виконання рухів.

Система загальнорозвиваючих вправ, що застосовуються для розвитку гнучкості, побудована на основі вправ на згинання, розгинання, повороти, нахили. Ці вправи спрямовані на підвищення рухливості в усіх суглобах і здійснюються без урахування специфіки виду спорту який розглядається на заняттях з фізичного виховання. Виявлення рухливості в плечових суглобах при жимі лежачи в залежності від ширини хвату. Вправи для поєднання розвитку силових якостей і гнучкості [4, 6].

Вправи на гнучкість можуть мати активний, пасивний та змішаний характер. Вправи пасивного характеру пов'язані з подоланням опору м'язів, що розтягуються за рахунок ваги тіла або за допомогою допоміжних засобів чи допомоги партнера. Активні вправи можуть виконуватися за допомогою вантажів або без них і включають в себе статичні положення, махові та пружні рухи [7].

При розвитку гнучкості на заняттях слід дотримуватися таких методичних вказівок [3, 5, 8]:

- застосовувати такі вправи, що різнобічно збільшують амплітуду рухів. Тоді студент отримує можливість більш повно використовувати надбані якості;
- включати в програму розвитку гнучкості спеціальні силові вправи, виходячи з того, що силові здібності відповідних м'язів можуть у вирішальній мірі визначати активну гнучкість;
- розвивати гнучкість систематично і планомірно. Вплив, скажімо, одного максимального згинання вперед не дуже ефективний. Вправи на розтягування, як правило, виконуються серіями по 10-15 повторень в кожній;
- заповнювати інтервали між серіями вправами на розслаблення;
- складати серії вправ так, щоб найвища амплітуда рухів досягала багаторазово. Тільки повторення вправ в майже максимальних межах дає значні успіхи і одночасно сприяє вихованню відповідних вольових якостей;
- найкраще гнучкість розвивається тренуваннями, що проводяться щоденно або два рази на день. Крім того, студенти повинні включати вправи на гнучкість в ранкову гімнастику;
- не рекомендується розвивати гнучкість при сильній втомі (в кінці тренувального заняття, після стаєрського або силового тренування);
- вправи "на гнучкість" повинні виконуватися і тоді, коли бажаний рівень її розвитку вже досягнуто [5]. В разі не підтримання цього рівня, гнучкість знову погіршується і швидко повертається до вихідного рівня або близького до нього. Також гнучкість погіршується з віком. Слід також додати, що гнучкість достатньо специфічна для кожного суглоба. Наприклад, високий рівень рухливості в плечових суглобах не забезпечує такого ж рівня рухливості в стегнових або гомілковостопних суглобах [4].

Отже, виникає необхідність різнобічного розвитку гнучкості в процесі загальної фізичної підготовки, а також направлене підвищення рухливості в суглобах, що мають найбільше значення при занятті тим чи іншим видом спорту, в процесі спеціальної фізичної підготовки. Доведено, що надмірне розтягування зв'язкових структур і суглобних капсул лише ненабагато збільшує гнучкість. При цьому підвищується можливість травмування суглобів. Тому при розвитку гнучкості основну увагу слід сконцентрувати на розтягуванні м'язово сухожильної одиниці, її здібності подовжуватися в межах фізичних обмежень суглобів [2].

Звичайно вправи, що спрямовані на розвиток гнучкості, виділяють в самостійну частину заняття, які проводяться, як

правило, після інтенсивної розминки і включають в себе вправи з великою амплітудою рухів. Така побудова тренувальних занять сприяє максимальному прояву рухливості в суглобах і виявляється найбільш ефективною[5].

**Висновки і пропозиції.** Фізична підготовка в навчальному процесі направлена на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, постави, розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок і умінь, вдосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів та прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Гнучкість - це одне з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату й здатністю виконувати рухи з великою амплітудою.

На заняттях з фізичного виховання необхідно розвивати гнучкість включаючи спеціальні силові вправи, виходячи з того, що силові здібності відповідних м'язів можуть у вирішальній мірі визначати активну гнучкість.

Найкраще гнучкість розвивається тренуваннями, що проводяться щоденно або два рази на день. Крім того, студенти повинні включати вправи на гнучкість в ранкову гімнастику

**Перспективи подальших досліджень.** У відповідних літературних джерелах з різних галузей знань, що мають відношення до предмету дослідження, науково обґрунтована необхідність і важливість використання нових і подальше дослідження вже існуючих методик, спрямованих на розвиток фізичних якостей, а саме розвиток гнучкості на заняттях з фізичного виховання.

Подальші дослідження будуть спрямованні на розвиток гнучкості дівчат на заняттях з фізичного виховання.

#### Література

1. Борисова Ю.Ю. Хореографія, як засіб технічної підготовки гімнасток 6-7 років: методичні рекомендації / Ю.Ю. Борисова, О.О. Єрьоміна – Дніпропетровськ: Вид-во «ПФ Стандарт-сервіс», 2015. – 36 с.
2. Губарева Е.С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики: дис. канд. наук по физ. восп. и сп.: 24.00.02 / Губарева Елена Сергеевна / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. – К. Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
6. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / О.М. Худолій: Навч. посібник. – Харків: «ОБС», 2007. – 406 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. Ч. 1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.

#### literature

1. Borisova Yu.Yu. Choreography as a means of technical training of gymnasts 6-7 years: methodical recommendations / Yu.Yu. Borisova, OO Eremina - Dnepropetrovsk: Publishing House «PF Standard Service», 2015. - 36 p.
2. Gubareva ES Development of pedagogical technologies in health-improving types of gymnastics: dis. Cand. Sciences in Phys. chant. and sp.: 24.00.02 / Gubareva Elena Sergeevna / NFVSU. - 2001. - 211 p.
3. T. Kutsevich Theory and methodology of physical education: textbook. for students. higher training. head. Phys. education and sports / T.Yu. Krutsevich. – K.: Olympic Literature, 2003. – Vol. 1. – 422 p.
4. T. Kutsevich Theory and methodology of physical education: textbook. for students. higher training. head. Phys. education and sports / T.Yu. Krutsevich. – K. Olympic Literature, 2003. – Vol. 2. – 392 p.
5. LP Matveev Theory and Methods of Physical Culture: A Textbook. for institutes of phys. Cultures / L.P. Matveev – M.: FIS, 1991. – 543 p.
6. Skripchenko OV Age and Pedagogical Psychology: Educ. tool. / OV Skripchenko, L.V. Volynska, ZV Ogorodniechuk and others. – K.: Prosvita, 2001. – 416 p.
7. Khudoliy OM General bases of the theory and methods of physical education / O.M. Khudoliy: Educ. manual. – Kharkiv: OBC, 2007. – 406 p.
8. Shiyani BM Theory and methodology of physical education of schoolchildren / BM. Shiyani. Part 1 – Ternopil: The Educational Book – Bogdan, 2007. – 272 p.