

УДК 796.035

Куцева М. С.<sup>1</sup>, Соляник Д. Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. УФКС-121 НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> наук. керівник, викл., НУ «Запорізька політехніка»

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ «FULL BODY STRETCHING»**

На сьогодні актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі вищої освіти, так і у вільний від навчання час.

«Full body stretching» - це тренування, спрямоване на розслаблення м'язів та розвиток гнучкості всього тіла. Заняття може включати роботу з масажним ролом і м'ячиком, а також різноманітні вправи зі стретчинга і пілатесу для поліпшення рухливості суглобів і хребта.

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду рухів. При недостатній гнучкості ускладнюється і сповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова і міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає вірогідність пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів.

Для початку впровадження нової техніки «Full body stretching» буде правильним ввести заминку – це фаза тренування, яка включає розслаблення м'язів та зниження темпу.

Заминка повинна тривати близько 5-15 хвилин. У цій частині використовують вправи на розтягнення (стретчинг) для запобігання травмам та больових відчуттів у м'язах. Фаза заминки сприяє поступовому зниженню обмінних процесів в організмі та частоти серцевих скорочень до рівня близького до початкового.

Вже через деяких час можна вводити повноцінні тренування з «Full body stretching». Для підвищення інтересу студентів є можливість поділитись на дві групи та спробувати різні види стретчингу.

Динамічний стретчинг. Динамічне розтягування передбачає активне переміщення суглоба або м'яза в повному діапазоні рухів. Це допомагає розігріти м'язи та підготувати їх до тренування. Приклади динамічної розтяжки включають кола руками та махи ногами.

Статичний стретчинг. Статичне розтягування передбачає розтягування, які ви утримуєте на місці принаймні 15 секунд або довше, не рухаючись. Це допомагає м'язам розслабитися, особливо після тренування.

Але не треба забувати про те, що у техніці «Full body stretching» також присутні елементи йоги та пілатесу. Щоб студенти були зацікавлені у цій техніці та заняття були різноманітними, треба доповнювати та пробувати нові вправи з інших різних структур, наприклад йога.

Регулярна розтяжка може принести користь як вашому психічному, так і фізичному здоров'ю. Деякі з ключових переваг включають:

- зменшення ризику травм;
- поліпшення спортивних результатів;
- покращення кровообігу;
- збільшений діапазон рухів;
- менше болю;
- релаксація.

Отже, «Full body stretching» - це гарна альтернатива звичайній розтяжці, яка буде цікава студентам та не тільки. З допомогою такою техніки можна покращити своє почуття після тренування, гнучкість всього тіла, а також, що є важливим, це наш настрій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. <https://stretching.com.ua>

2. 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.

3. 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.