

УДК 7797.4

Терьохіна О.Л.¹, Сацюк А.О.²

¹ канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Ю-112 НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ГНУЧКОСТІ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

На сьогоднішній час новітніх технологій, а також під час війни за незалежність і соборність України навчання у школах та вищих навчальних закладах відбувається в онлайн форматі. І один із негативних наслідків цього є гіподинамія (мала рухливість),

одноманітність рухів, зниження рівня здоров'я і зменшення рухової активності у студентів та молоді в цілому.

Студентський вік можна назвати прикінцевим етапом вікового фізичного розвитку. Сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість – параметри рухових функцій організму, поліпшення яких сприяє комплексному розвитку фізичного стану мускулатури молодої людини. У повсякденному житті, професійній і спортивній діяльності студента йому доводиться виконувати різноманітні рухові дії. Одні з них потребують незначної амплітуди рухів у суглобах, а інші – майже граничної. Технікою деяких рухових дій взагалі неможливо оволодіти без певного рівня розвитку рухливості в суглобах.

Тобто, на розвиток й формування особистості студента важливий вплив має гнучкість (рухливість) – багатофункціональна властивість опорно-рухового апарату, завдяки якій можна виконувати рухи з великою амплітудою. Форма суглобів під дією занять фізичними вправами не змінюється. А ось довжина суглобових поверхонь та їхня конгруентність хоча повільно і досить обмежено, але піддаються позитивним морфологічним змінам під дією цілеспрямованих занять фізичними вправами.

Гнучкість поділяється на пасивну і активну. Різниця між пасивною і активною гнучкістю – це резерв гнучкості. Чим більше цей показник, тим легше піддається розвитку активна гнучкість. Гнучкість відносно легко і швидко розвивається за допомогою раціонально організованого тренування. За 3–4 місяці щоденних занять можна досягти 80–95% анатомічної рухливості у суглобах.

Проте розвивати гнучкість до граничних величин не потрібно. Особливо, якщо врахувати те, що м'язи, зв'язки і сухожилки повинні виконувати захисну функцію по відношенню до суглобів. Надмірна їхня розтягнутість може призвести навіть до ушкодження суглобів. Тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, котрий забезпечує виконання необхідних рухів без перешкод.

Розвинена гнучкість забезпечує студентам швидкість, свободу рухів і легкість при виконанні фізичних вправ, а головне стимулює розумову діяльність, яка сприяє розвитку необхідних психічних функцій: пам'яті, уваги, мислення, вольових якостей, адаптації до негативних, життєвих і побутових умов та покращує емоційний стан людини.

На жаль, молодь вже у такому віці має безліч відхилень від норм фізичного здоров'я, бо нехтують звичайними фізичними вправами, проте у студентському віці (18–24р.) біологічний розвиток молодого організму ще має високу пластичність опорно-рухового апарату, тому потрібно більше уваги приділяти профілактиці захворювань опорно-

рухового апарату (хребта й суглобів) та систематично займатися спортом. Адже, у молодій людини, яка не володіє достатньою гнучкістю, знижена здатність м'язів до розтягування, підвищений м'язовий тонус і ще багато різних негативних показників у майбутньому житті спричинять різні хвороби.

Тож, регулярні заняття фізичними вправами створюють великі можливості для формування позитивних рис особистості, гнучкість, як і будь-який інший фізичний параметр виховує характер, розвиває активність, викликає почуття впевненості та бадьорості, і забезпечує стабільність у працездатності та в повсякденному житті студента.

Отже, можемо сказати, що гнучкість для студента має величезне насамперед оздоровче й розвивальне значення. Розвивати й підтримувати її на належному рівні необхідно регулярно з урахуванням індивідуальних можливостей і здібностей студента.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Хіміч Ю. Фізичне виховання. Підвищення рівня розвитку гнучкості : метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення плавання / Ю. Хіміч, О. Качалов – К.: НТУУ «КПІ», 2012 – 62 с.

2. Антіпова Ж.І. Гнучкість та її значення в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів / Ж.І. Антіпова, Т.О. Барсукова, Г.В. Кучеренко. – 2021. – Випуск 31. – Т. 1.