



**Інна Бодренкова, к.фіз.вих., доцент**

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,  
Харків, Україна*

**Тетяна Мошенська**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

### **ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СТРЕТЧИНГУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Навчання у закладах вищої освіти зазвичай пов'язаний не лише з процесами адаптації здобувача вищої освіти до нових умов життя, а й з формуванням життєвих позицій особистості – майбутнього кваліфікованого спеціаліста. У цей період викладачу фізичної культури відводиться особлива роль – педагога, оратора та аніматора в одній особі з метою стимулювати здобувача вищої освіти до формування ціннісного ставлення до особистої рухової активності, виховуючи потребу в регулярних заняттях фізичною культурою (Жук, 2016).

Виходячи з вище викладеного, а також відповідно до наукових досліджень, сьогодні для викладачів вишів актуальна проблема пошуку інноваційних технологій фізичного виховання, які носили б оздоровчий характер і відповідали вимогам молоді – були ефективними, сучасними, креативними і викликали зацікавленість та мотивували до систематичних занять.

Рішенням проблеми пошуку нових підходів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти вишів присвячені ряд досліджень. Так, автори стверджують, що на заняттях з фізичної культури необхідно більше уваги приділяти розвитку особистісних компонентів здорового способу життя (Жук, 2016; Шепеленко, та ін., 2018). Для вирішення проблеми низького рівня фізичного розвитку і здоров'я здобувачів вищої освіти автори рекомендують використовувати на заняттях фізичною культурою у вишах аеробіку та фітнес, які позитивно впливає на показники сили та витривалості як у юнаків, так і у дівчат (Круцевич, та ін., 2011). Про позитивний вплив оздоровчо-тренувальних занять із використанням засобів аквафітнесу на рівень фізичної працездатності здобувачів вищої освіти вишу свідчать наукові дані (Шепеленко та ін., 2018). Результатами занять оздоровчою гімнастикою під музику стало поліпшення самопочуття здобувачів вищої освіти, підвищення їхньої психічної та фізичної працездатності (Коломійцева, та ін., 2017). Особливе місце в рекреаційній та оздоровчій сферах фізичного виховання здобувачів вищої освіти займають каланетика, пілатес та стретчинг. Стретчинг, як вид рухової активності формується з фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості та еластичності м'язів, позитивно впливає на фізичну підготовленість і є профілактикою травматизму.

Теоретичні основи формування у здобувачок вищої освіти мотивації до занять стретчингом розглянуті в роботах багатьох науковців (Жук, 2016; Коломійцева, та ін., 2017). Незначна інтенсивність і складність виконання комплексів вправ стретчингом дозволяють рекомендувати їх для використання як на заняттях з фізичного виховання, так і вдома.

Таким чином, аналіз літературних джерел свідчить про те, що фітнес- напрямки стають важливим резервом удосконалення рекреаційно-оздоровчої системи занять фізичною культурою молоді.



### **Мета дослідження**

Метою роботи є аналіз наукових і методичних джерел щодо застосування стретчингу на заняттях з фізичної культури у здобувачів вищої освіти, як сучасного напрямку рухової діяльності.

**Методи дослідження.** Робота заснована на аналізі наукових статей, монографій і методичних посібників, присвячених застосуванню стретчингу в студентському віці. Особливу увагу приділено роботам, що стосуються впливу стретчингу на фізичний розвиток молоді та його місця в навчальних програмах із фізичної культури.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що стретчинг позитивно впливає на розвиток гнучкості молоді. Регулярне виконання вправ стретчингу сприяють підвищенню рухливості у суглобах та еластичності м'язів, зменшують ризик виникнення травм і допомагають уникнути м'язової перенапруги, що може виникати під час силових фізичних навантажень. Особливу увагу приділено поліпшенню самопочуття, відсутності больових відчуттів у суглобах тощо.

З іншого боку, деякі джерела вказують на необхідність обережного застосування стретчингу. Некоректно підібрані вправи можуть призвести до перевантажень, тому важливо враховувати індивідуальні фізіологічні особливості та включати стретчинг у навчальні програми поступово, під наглядом кваліфікованих фахівців.

### **Висновки.**

Аналіз наукової літератури підтверджує ефективність стретчингу як сучасного напрямку рухової діяльності на заняттях з фізичної культури у здобувачів вищої освіти. При виконанні вправ стретчингу слід чітко дотримуватися низки методичних прийомів, які дозволять зробити заняття ефективними, сприяти фізичному розвитку та надати їм оздоровчої спрямованості.

### **Список використаної літератури**

- Жук, В. О. (2016). Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 62-69.  
<https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/308477>
- Шепеленко, Т. В., Буц, А. М., & Бодренкова, І. О. (2018). Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя.  
<http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>
- Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І., & Безверхня, Г. В. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді.  
<https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1171>
- Коломійцева, О. Е., & Жук, В. О. (2017). Каланетика у фізичному вихованні студенток вишу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 63–71.  
<https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/308734>