

ПӘНДЕРДІ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ ЖӘНЕ ТЕХНОЛОГИЯСЫ МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН

УДК 796

Агеева, С.В.

*старший преподаватель
кафедры теории и практики
физической культуры, спорта и туризма,
КГПУ, Костанай, Казахстан*

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация

Гибкость – это физическое качество, которое следует развивать в раннем возрасте. Гибкость определяют как способность человека изменять форму тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения с наибольшей быстротой, выразительностью и эффективностью. Упражнения, развивающие гибкость, укрепляют связки, повышают эластичность мышц, их способность упруго растягиваться, что также является весьма действенным средством предупреждения мышечных травм.

Ключевые слова: гимнастика, гимнастические упражнения, гибкость, студенты, подвижность, выполнение упражнений, эластичность мышц.

1 Введение

Гибкость определяется как способность человека к достижению большой амплитуды в выполняемом движении. В теории и практики термин «гибкость» широко используется в тех случаях, когда речь идёт о подвижности в суставах. Причём в ряде случаев гибкость определяется как способность к реализации максимально возможной подвижности в суставах. В соответствии с этим следует правильно использовать термин «гибкость», говоря о гибкости вообще, и термин «подвижность», имея в виду подвижность отдельного сустава.

Гибкость исключительно важна для сохранения правильной красивой осанки, плавности и лёгкости походки, грациозности движений.

Красота и гибкость – почти синонимы. Гибкость значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела как при выполнении самых простых бытовых движений. Так и при движениях, требующих отточенного двигательного мастерства.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.);

Специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

2 Материалы и методы

Цель исследования: составить комплекс упражнений для развития гибкости, с учётом индивидуальных способностей студента для повышения личных результатов и снижения травматизма.

Гипотеза исследования: уровень развития гибкости у студентов будет выше, если использовать комплексный подход к развитию подвижности основных суставов, участвующих в движениях спортсмена. Также, развитие гибкости будет способствовать снижению травматизма.

Задачи исследования:

- конкретная: улучшить показатели физической гибкости студентов;
- измеримая: на 15%;
- достижимая: с помощью комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости;
- реалистичная: применяя дозированную нагрузку во время занятий и домашних заданий;
- ограниченная во времени: за 8 недель.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, наблюдение, контрольные испытания, эксперимент, анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента.

3, 4 Результаты и обсуждение

Организация эксперимента.

Для проведения эксперимента использовались условия спортивной базы КГПУ, непосредственно экспериментально методика направлена на воспитание гибкости у студентов.

Оценка уровня подвижности осуществлялась на основе использования методик тестирования гибкости суставов, предложенных Ж.К. Холодовым, В.С. Кузнецовым. В тесте проверялась:

- Подвижность в суставах позвоночного столба;
- Подвижность в тазобедренном суставе;
- Подвижность в коленном суставе;
- Подвижность в плечевом суставе.

Из полученных данных было высчитано среднее значение уровня развития подвижности в суставах.

Подвижность в суставах позвоночного столба определялась по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Подвижность позвоночного столба оценивалась с помощью линейки, по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достигают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначалось со знаком «минус», а если пальцы опускаются выше нулевой отметки – знаком «плюс». Высокий уровень – от 8,5 см и ниже, средний уровень – от 8,5 см до 4 см, низкий уровень – от 4 см и выше.

Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика). Чем меньше расстояние, тем выше уровень подвижности, и наоборот. Высокий уровень – от 30 см и ниже, средний уровень – от 30 см до 40 см, низкий уровень – от 40 см и выше.

Подвижность в коленном суставе. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками. О высокой подвижности в данном суставе свидетельствует полное присе-

дание. Высокий уровень – от 10 см и ниже, средний уровень – от 10 см до 20 см, низкий уровень – от 20 см и выше.

Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической пачки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Высокий уровень – от 30 см и ниже, средний уровень – от 30 см до 40 см, низкий уровень – от 40 см и выше.

Рекомендации на занятиях гимнастикой.

Занятия гимнастикой должны быть регулярными (около 2-4 раз в неделю) и длиться не менее 30 минут. Только в таких условиях можно быстро приучить свое тело к нагрузкам и добиться изменений во внешнем виде.

Не стоит забывать также и о водном режиме. За 40 минут до начала тренировки не стоит ничего есть. Во время занятий гимнастикой, особенно на начальных этапах, необходимо постоянно пить воду маленькими глотками, чтобы не нарушать водный режим.

Обязательно перед началом занятий необходимо размять свое тело. Разминка должна занимать не более 10 минут, но за это время нужно максимально разогреть все группы мышц. Стандартная разминка включает наклоны головы, туловища, вращения плечами и кистями рук, разминка коленей и стоп. Затем рекомендуется сделать несколько динамических прыжков с разведением рук и ног в стороны. Это поможет окончательно разогреть тело и подготовить его к следующим этапам гимнастики.

Комплекс для начинающих. Выпады – это упражнение задействует мышцы пресса и ягодиц, отлично подходит для моделирования формы и помогает быстро сжечь подкожный жир в области бедер. Начинать очень трудно выполнить это движение правильно, поэтому им необходимо использовать опору.левой рукой нужно взяться за спинку стула и сделать правой ногой 15 выпадов вперед. Потом сменить руку и ногу. Через 2 недели после начала занятий можно увеличить количество выпадов или выполнять их без помощи стула.

Наклоны – это легкое упражнение, которое позволит «отточить» талию и сделать живот плоским. Тем не менее, при неправильном исполнении наклоны могут быть очень опасными для спины. Чтобы избежать опасности, стоит выполнять упражнение только на разогретые мышцы, а сами движения должны быть плавными, медленными и не вызывающими болевые ощущения. На начальных этапах занятий гимнастикой выполнять наклоны можно, только держась противоположной рукой за опору. Обычно движения выполняются по 10-15 раз на каждую сторону.

Приседания – держась руками за опору необходимо присесть на каждую ногу по 20 раз. Движения должны быть неглубокими и нерезкими. Это упражнение подтягивает бедра и ягодицы. С его помощью можно подкорректировать эти зоны. Через месяц после начала упражнений необходимо начать выполнять приседания без опоры.

Отжимания являются основным упражнением любой гимнастики для начинающих. Опираясь при этом следует на колени и нешироко расставленные руки. Отжимания должны быть неглубокими и медленными. Выполнять нужно 7-10 отжиманий для эффективного результата без особых физических усилий.

Подъем коленей. Выполнив все основные упражнения гимнастики для начинающих, нужно правильно завершить тренировку. Одним из самых эффективных движений считается ходьба с подыманием коленей до уровня рук, вытянутых параллельно полу. Выполнять около 20-30 раз. Это позволит привести мышцы в тонус и еще раз хорошо размять все тело.

В конце любой гимнастики желательно выполнить пару упражнений на растяжку. Сначала необходимо вытянуть руки в обе стороны и потянуться за ними всем телом. Затем нужно поочередно подтянуть к груди обе ноги. После этого рекомендуется сесть на пол и потянуться к прямым ногам, вытянув спину и руки.

Важно: во время выполнения растяжки обязательно нужно следить за тем, чтобы спина была максимально ровной, а живот втянут. Несоблюдение этого правила может привести к возникновению травм или просто свести к нулю все усилия.

5 Выводы

В результате тестирования были выявлены первоначальные показатели гибкости и на основании результатов был составлен комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости с учетом степени подготовленности студентов (определялась в процессе выполнения упражнений), мотивационной заинтересованности обучаемых, планом-графиком прохождения учебного материала по физическому воспитанию, материально-техническими возможностями спортивного зала.

Анализ проекта:

Повторное тестирование через месяц показало, что были достигнуты результаты, превышающие первоначальные на 15 процентов.

В результате мы пришли к выводу, что предложенный нами комплекс упражнений дал положительный результат и может быть использован в дальнейшей работе при соблюдении необходимых условий.

Список литературы

1 Зайцева Т.В., Шутьева Е.Ю. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 1. – С. 81–85. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/16017.html>.

2 Гибкость как физическое качество и методика его развития на уроках физкультуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/80326.html>.

3 Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб. – М.: ФиС, 2005.

4 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Масловский В.М. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

Материал поступил в редакцию: 26.12.2018

АГЕЕВА, С.В.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ АРҚЫЛЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ИКЕМДІЛІГІН ДАМЫТУ

Икемділік – ерте жаста дамытатын физикалық қасиет. Икемділікке адамның дене пішінін және оның жекелеген буындарын қозғалыс міндеттеріне байланысты өзгерту қабілеті ретінде анықтама беріледі. Буынды-байланыстырғыш аппараттың жеткілікті икемділігі ең жылдам, мәнерлілігі және тиімділігі бар әртүрлі қозғалыстарды салыстырмалы түрде оңай орындауға мүмкіндік береді. Икемділікті дамытатын жаттығулар байламдарды нығайтады, бұлшық еттің икемділігін арттырады, олардың созылу қабілетін арттырады, бұл сондай-ақ бұлшық ет жарақаттарының алдын алудың өте тиімді құралы болып табылады.

Кілт сөздер: гимнастика, гимнастикалық жаттығулар, икемділік, студенттер, қозғалыс, жаттығуларды орындау, бұлшық еттердің икемділігі.

AGEEVA, S.V.

THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF STUDENTS THROUGH PHYSICAL EXERCISES

Flexibility is a physical quality that should be developed at an early age. Flexibility is defined as the ability of a person to change the shape of the body and its individual parts depending on the motor task. Sufficient flexibility of the articular-ligamentous apparatus makes it relatively easy to perform various movements with the greatest speed, expressiveness and efficiency. Exercises that develop flexibility, strengthen the ligaments, increase muscle elasticity, their ability to stretch elastically, which is also a very effective means of preventing muscle injuries.

Key words: gymnastics, gymnastic exercises, flexibility, students, mobility, exercise, muscle elasticity.