

4. Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru>.
5. Режим доступа: <http://www.briefeducation.ru>.
6. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998. – 321 с.

**ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ
THE IMPACT OF STRETCHING EXERCISES TO DEVELOP FLEXIBILITY**

Агеева С.В.

*Костанайский государственный педагогический институт,
Костанай, Казахстан*

Аннотация

Во всём мире растёт популярность нового вида оздоровительной гимнастики-стретчинг. В начале 80-х годов, когда возникло это понятие, стретчингом, то есть развитием подвижности суставов и растяжкой сухожилий, занимались только спортсмены. Теперь же стретчинг уверенно завоевывает достойные позиции в самых широких кругах. Вот почему столь важно дать всем заинтересованным методически грамотные рекомендации по развитию гибкости и подвижности суставов. Упражнения стретчинга интересны для учащихся, они с удовольствием их выполняют на занятиях и в домашних условиях.

Ключевые слова: стретчинг, упражнения, гибкость, развитие, подвижность, студенты.

Key words: stretching, exercises, flexibility, development, mobility, students.

Стретчинг как молодёжное течение зародилось в США. Оно быстро охватило Европу и стало очень популярным в спортивных и оздоровительных занятиях.

Занятия, построенные по методике стретчинга, включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Помимо развития гибкости стретчинг способствует улучшению жизненного тонуса. Английское слово stretching (стретчинг) означает «растяжение». Стретчинг бывает двух видов:

1. Динамический – это растяжка в движении, например, энергичные махи руками и ногами с большой амплитудой.

2. Статический – выполняется в спокойном темпе, без резких движений. Главное назначение стретчинга – удлинить мышечные волокна путём растягивания, увеличить амплитуду движения в суставах, ускорить восстановление организма после интенсивных физических нагрузок. В результате регулярных тренировок растёт подвижность суставов и эластичность мышц. Упражнения, развивающие гибкость, расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжают кислородом, питательными веществами.

1. Актуальность темы состоит в том, чтобы выявить индивидуальные особенности проявления гибкости на этапе начальной подготовки. Это является важным условием обеспечения дальнейшего роста результатов в тренировочном процессе и гармоничного физического развития. В изученных работах по стретчингу можно наблюдать лишь констатацию фактов влияния статических физических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов, в частности на физическую подготовленность, спортивный результат. Однако исследования, направленные на изменение показателей гибкости и их влияния на эффективность учебно-тренировочного процесса в стретчинге не проводились.

Таким образом, сложилось определенное противоречие между необходимостью повышения качества подготовки и недостаточностью исследований статики и подвижности суставов, которые при недоразвитии сдерживают развитие гибкости, и являются фактором риска для ослабления тонуса мышц. Актуальность исследования заключается в разрешении этого противоречия.

2. Цель исследования

Цель исследования – изучение влияния стретчинга на развитие гибкости и подвижности наших суставов.

3. Гипотеза исследования

Упражнения стретчинга при развитии гибкости будут более эффективны при соблюдении условий:

- будет использоваться поэтапный характер нарастания статической и динамической нагрузки;
- будет достигнут оздоровительный эффект и повысится уровень и динамика развития гибкости.

4. Задачи исследования

В соответствии с поставленной целью и гипотезой решались следующие задачи:

1. Теоретически изучить и проанализировать данные литературных источников по системе стретчинга и развитию гибкости.
2. Разработать комплексы физических упражнений оздоровительной направленности системы стретчинга.
3. Внедрение этих комплексов на занятиях по фитнесу.

5. Методы исследования

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Наблюдение.
3. Контрольные испытания.
4. Эксперимент.

5. Анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента.

Новизна исследования заключается в том, что мы разработали для себя комплексы статических упражнений, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Для уточнения методики исследования изучалась специальная литература о значении и важности стретчинга для физического развития и её роли в различных видах жизнедеятельности, о методике её применения в занятиях. Была изучена характеристика средств развития гибкости путём стретчинговых упражнений; рассматривались данные по дозированию упражнений и показатели оценки гибкости в тестовых заданиях. Нами было проанализировано 5 литературных источников. На занятиях по фитнесу мы использовали индивидуальную методику воспитания гибкости средствами стретчинговых упражнений. Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль за уровнем развития физических качеств. В ходе изучения методической литературы были отобраны тестовые задания для оценки гибкости средствами стретчинговых упражнений и критерии её развития.

1. Организация эксперимента

Для проведения эксперимента использовались условия спортивной базы КГПИ, непосредственно экспериментальная методика направленного воспитания гибкости путём стретчинговых упражнений внедрялась на занятиях по фитнесу в течение учебного года. С начала эксперимента нами был определён исходный уровень развития гибкости с помощью отобранных тестовых заданий, а именно произведена оценка:

- подвижности позвоночного столба;
- подвижности в плечевом суставе;
- подвижности в тазобедренном суставе;
- подвижности в коленных и голеностопных суставах.

Одновременно с тестированием вводились новые методы и средства для увеличения подвижности. Основной задачей эксперимента являлась проверка разработанных комплексов на развитие гибкости и подвижности суставов. Процесс развития гибкости осуществлялся постепенно, дозировка упражнений была с нарастанием количества упражнений, упражнения применялись систематически и регулярно на каждом занятии по фитнесу, а также рекомендовались для выполнения в домашних заданиях. Особое внимание уделялось обеспечению гармоничного развития подвижности во всех основных суставах. Основными средствами воспитания гибкости в эксперименте были стретчинговые упражнения различной направленности, которые сочетались в следующих соотношениях: 50% – активные упражнения, 30% – пассивные, 20% – статические. Темы движе-

ний, количество повторений, время удержания в статических положениях использовались в соответствии с рекомендациями специалистов. Упражнения стретчингового характера использовались на протяжении всего занятия: в подготовительной части (разминке), выполнялись преимущественно активные движения пружинного характера; в основной части разнообразно сочетались пассивные, статические и активные упражнения; в заключительной части чаще применялись статические положения с расслаблением в заданной позе, они помогали решать задачу снижения нагрузки, а также обеспечивали благоприятные условия для восстановительных процессов в организме студентов. Различные виды гибкости при этом развивались параллельно. При выполнении заданий на гибкость перед нами ставилась конкретная цель, например: дотянуться рукой до определённой точки. Подобный приём, по мнению В.И. Ляха, позволяет достичь большей амплитуды движений.

Основным методом развития подвижности суставов являлся повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями (1 – 2 – 3) по 8–10 повторений на первых занятиях, а затем постепенно их объём и интенсивность возрастали между сериями, предлагались упражнения на расслабление. Амплитуду движений рекомендовалось постепенно увеличивать и выполнять упражнения на растягивание до ощущения дискомфорта и лёгкой болезненности в растягиваемой части тела.

Рекомендации для занятий стретчингом

1. При положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведённом, приведённом и т.д. положениях не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счёт статического давления, находясь в неподвижном состоянии.

2. Прежде чем выполнить упражнения, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.

3. При выполнении упражнений не следует пытаться копировать движения более гибкого. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижного сустава. Вначале следует применить лёгкий стретчинг. Он отличается тем, что выполняется в полностью расслабленных стойках, вызывающих приятные ощущения. Лишь после этого можно переходить к развивающим (растягивающим) упражнениям стретчинга.

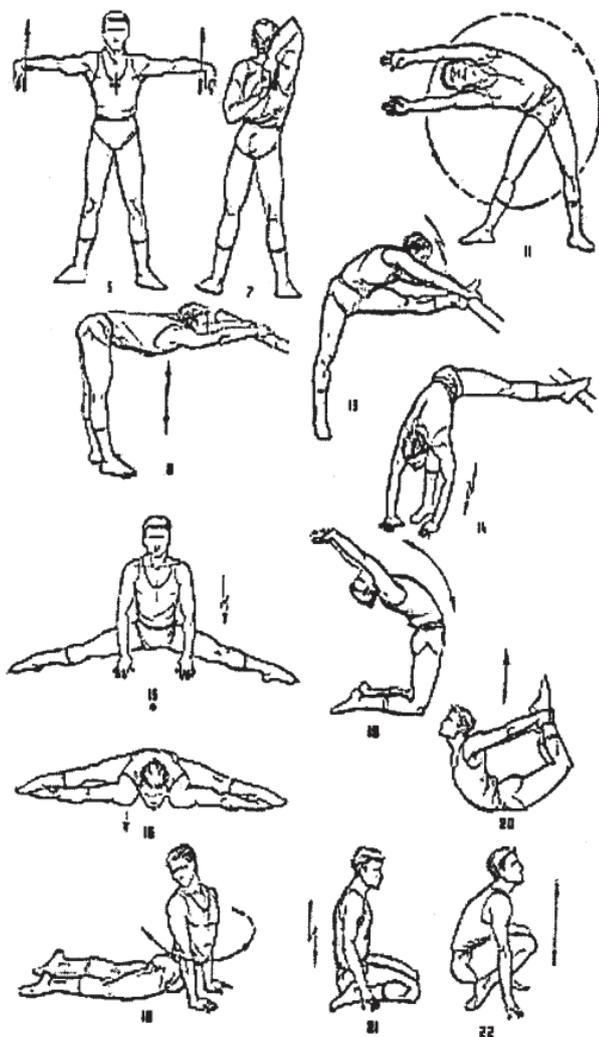
4. В процессе выполнения упражнения дышать надо спокойно и ритмично. При этом дыхание состоит из коротких вдохов (через нос) и выдохов (через рот).

5. При появлении острых болевых ощущений выполнение упражнения нужно прекратить. Дрожание в теле или растягиваемой конечности так

же является симптомом слишком сильной нагрузки на сустав, и в этом случае следует применять расслабляющую стойку.

6. Не стоит выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц. Тренировочную программу нужно максимально разнообразить.

Комплекс для начинающих 1



1. И.п. – основная стойка (о.с.). На каждый счет наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–2 – круговое движение головой вправо, на 3–4 – влево, постепенно увеличивая амплитуду движений.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. На 1–2 – круговое движение назад правым плечом, на 3–4 – левым, на 5 – поднять плечи, голову втянуть, на 6 – опустить плечи, на 7 – голову втянуть, на 8 – и.п.

4. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в замок перед грудью. Круговые движения кистями.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти прямые. Сгибание и разгибание кистей.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1–4 – вперед, на 5–8 – назад, не сгибая руки в локтях.

7. И.п. – стойка ноги врозь, в левой руке небольшой предмет. Поднять левую руку вверх, согнуть ее за головой, правую опустить вниз и согнуть за спиной. Передать предмет из правой руки в левую, затем поменять руки.

8. И.п. – стоя лицом к опоре. Опираясь руками о спинку стула: на 1–3 – пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 – и.п. (руки прямые, спина прогнута).

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–3 – поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед, на 4 – и.п. (при наклонах достать пол ладонями, ноги в коленях не сгибать).

10. И.п. – о.с. На 1–3 – пружинящие наклоны туловища вперед, на 3 – руки за спину, прогнуться назад как можно больше, на 4 – и.п.

11. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. На 1–4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, на 5–8 – влево (при наклоне туловища назад руки вверх).

12. И.п. – стоя правым боком к опоре. Махи левой ногой вперед, назад, в сторону. Повернуться другим боком.

13. И.п. – стоя лицом к опоре, положить левую ногу на опору, руки внизу. На 1–3 – пружинящие наклоны туловища к левой ноге, на 4 – и.п., на 5–8 – к другой ноге. 20–50 махов каждой ногой.

14. И.п. – стоя правым боком к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На 1–3 – пружинящие наклоны туловища к правой ноге (достать кистями пол), на 4 – и.п., на 5–8 – к другой ноге.

15. И.п. – широкая стойка ноги врозь, опираясь руками о пол. Пружинящие движения в шпагате с опорой руками о пол.

16. И.п. – сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На 1 – наклониться вперед, захватив руками стопы или нижние части голени, на 2–3 – удерживать положение, на 4 – и.п. (ноги в коленях не сгибать).

17. И.п. – сед ноги вместе, руки сзади. На 1 – оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы) – прогнуться, на 2 – мах левой ногой, на 3 – приставить ногу, на 4 – и.п., на 5–8 – другой ногой.

18. И.п. – упор лежа на согнутых руках (ноги слегка разведены). На 1–2 – медленно выпрямляя руки, поднимать с поворотом вправо сначала голову, затем грудь (таз от пола не отрывать), прогнуться в спине как можно больше, на 3–6 – удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу, на 7–8 – и.п., на 9–16 – то же, но в другую сторону.

19. И.п. – сед на пятках с наклоном туловища вперед. На 1–4 – медленно выпрямляясь (через стойку на коленях), поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше, на 5–8 и.п.

20. И.п. – лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться в спине как можно больше. Задержаться в этом положении 2–3 с, а затем вернуться в и.п.

21. И.п. – стойка ноги врозь на коленях, руки внизу, стопы оттянуты. На 1–3 – пружинящие приседания (стараться достать ягодицами пол).

Комплекс упражнений на растяжку 2

<p>1 Поставьте правую ногу вперед, согните ее в колене. Левую ногу держите вытянутой прямо чуть позади. Пятка и ступня левой ноги не отрываются от пола во время выполнения упражнения. После выполнения растяжки, поменяйте ноги.</p> 	<p>2 Вытяните одну ногу вперед, пятка стоит на полу, пальцы направлены на вас. Вторая нога полусогнута в колене, ступня не отрывается от пола. Осторожно и медленно присядьте. Зафиксируйте положение, держа равновесие. Поменяйте ноги.</p> 	<p>3 Стоя на одной ноге, вторую согните в колене и возьмитесь рукой за ступню. Медленно тяните ее вверх. Держите таз и торс прямо. Зафиксируйте положение. Поменяйте ноги.</p> 
<p>4 Поставив ноги на ширину плеч, одну руку положите на талию, а другую поднимите вверх и, выровняв линию позвоночника, делайте наклоны влево и вправо, меняя руки.</p> 	<p>5 Сложите руки замком за спиной. Медленно поднимайте их вверх до максимального уровня.</p> 	<p>6 Аккуратно заведите локоть за спину и возьмитесь за него другой рукой, потягивая его в сторону. После выполнения, поменяйте руки.</p> 
<p>7 Вытяните руки над головой, сложите замком ладонями вверх и тянитесь. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.</p> 	<p>8 Расставьте руки широко в стороны. Далее осторожно заводите их за спину, пока не почувствуете напряжение в груди, плечах и мышцах.</p> 	<p>9 Сядьте. Одну ногу вытяните перед собой, другую согните в колене и перекиньте ее через выпрямленную ногу. Локоть положите на колено и осторожно надавите. Находитесь в таком положении некоторое время.</p> 
<p>10 Сядьте и вытяните одну ногу перед собой. Вторую ногу согните в колене и подтяните к груди. Пальцами рук постарайтесь дотянуться до пальцев вытянутой ноги.</p> 	<p>11 В сидячем положении возьмитесь руками за ступни ног и соедините их. Расслабьте мышцы бедер. Для большей нагрузки обопричьтесь локтями о внешнюю поверхность бедер, слегка надавливая на них.</p> 	<p>12 Лежа на спине, скрестите руки под коленями и подтяните их к груди.</p> 

Выводы

Анализ научно-методической литературы позволил изучить широкий круг вопросов, характеризующий процесс развития гибкости в системе стретчинга. В результате обобщения теоретических знаний и положений выявлены:

- особая значимость стретчинга в различных видах жизнедеятельности, а также для физического развития студентов;
- возрастная предрасположенность к направленному воспитанию гибкости, обусловленная рядом анатомо-физиологических особенностей;
- специальные средства и методы, эффективно улучшающие подвижность в суставах опорно-двигательного аппарата;

- большие возможности стретчинговых упражнений, которые являются средством повышения уровня развития гибкости в процессе физического воспитания. Предполагалось, что упражнения стретчинга при развитии гибкости будут более эффективны при соблюдении следующих условий:

- будет использоваться поэтапный характер нарастания статической и динамической нагрузки;

- будет достигнут оздоровительный эффект и у нас повысится динамика развития гибкости.

Выдвинутая нами гипотеза в начале нашего исследования подтвердилась. Мы использовали поэтапный характер нарастания статической и динамической нагрузки; в связи с этим в группе повысился уровень и динамика развития гибкости; в виду целенаправленных занятий в группе снизилась заболеваемость, а следовательно занятия стретчингом способствуют оздоровлению организма и развитию гибкости.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителей. – М.: ООО «Фирма»; Изд. АСТ, 1998. – С. 58–77.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

4. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. Теория методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУ The use of new technologies at the lessons of physical culture

Ақанов Ш.К.

*Қостанай мемлекеттік педагогикалық институты,
Қостанай, Қазақстан.*

Аннотация

В статье упоминается эффективность использования инновационных технологий на занятиях физической культурой, что способствует улучшению личностных качеств студентов.