

УДК 796.012.234:378(476,6)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРЕТЧИНГА
ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК
ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ**

О. Л. Юраго, И. В. Тонкоблатова, Т. А. Храмова
(ГрГУ имени Я. Купалы, Гродно, Беларусь)

В статье проанализирована методика использования элементов стретчинга для воспитания гибкости у студенток УВО, в виде комплекса упражнений, выполняемых на практических занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

На сегодняшний день в высших учебных заведениях сформировалась концепция различных средств и методов воспитания, основу которой составляет тесное взаимодействие интеллектуального, физиологического, рабочего, высоконравственного и эстетического обучения. Значимость физического воспитания в многостороннем формировании личности студента выражается согласно 3-м главным тенденциям. Во-первых, оно гарантирует высокий уровень формирования моторных свойств, получение знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности, а также высокий уровень учебно-трудовой активности, поддержку и улучшение самочувствия. Во-вторых, приобщает студенческую молодежь к регулярным занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни вуза. В-третьих, физиологическое развитие способствует формированию социально важных черт характера, общественной деятельности, оказывает воздействие на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента [2; 4].

Особое значение приобретает научно обоснованная организация занятий в системе физического воспитания студентов. Как учебная дисциплина физическая культура должна оказывать разностороннее образовательное, воспитательное, оздоровительное, созидательное, самоуправляющее и развивающее воздействие на студентов. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения и естественно нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [1; 3].

Учебный процесс комплексного физического воспитания студенческой молодежи в учреждениях высшего образования направлен как на воспитание культуры здорового образа жизни, так и на формирование мотивации к физическому совершенствованию, также и на осознание значимости здоровья как собственной ценности [1].

В Гродненском государственном университете им. Я. Купалы преподавателями кафедры физического воспитания и спорта была разработана методика использования специальных гимнастических упражнений в ходе учебного процесса у студентов 1-3 курсов СМГ, которая позволила усовершенствовать учебный процесс, а также создала дополнительные возможности повышения уровня физического состояния и здоровья студентов.




В процессе занятий студентам был предложен комплекс упражнений для воспитания гибкости. При использовании данной методики, были достигнуты положительные результаты, заключающиеся в повышении уровня физической подготовленности студентов, укреплении здоровья средствами стретчинга, повышении мотивационных побуждений к занятиям физическими упражнениями.

Научная новизна полученных результатов состоит в том, что впервые была разработана методика воспитания гибкости у студентов УВО на занятиях по физическому воспитанию с использованием инновационного комплекса физических упражнений, а также определено их влияние на функциональное состояние занимающихся.

Использование методики развития гибкости студентов УВО на занятиях по физическому воспитанию с использованием гимнастических упражнений с элементами стретчинга осуществлялось с октября 2018 г. по май 2019 г.

Методика воспитания гибкости у студентов УВО на занятиях по физическому воспитанию с использованием инновационного комплекса упражнений, представленная организованной, регламентированной, индивидуальной двигательной деятельностью студентов 1-3 курсов, включает в себя применение специальных гимнастических упражнений с элементами стретчинга (таблица).

Комплекс гимнастических упражнений с элементами стретчинга

	1. Потянитесь вверх и немного назад. Во время растяжки сделайте вдох. Держите растяжку 5-8 сек., не задерживая дыхание.
	2. Плавно притягивайте локоть за голову. Выполняйте движение медленно. Держите 15 сек. Не задерживайте дыхание.
	3. Стопы направлены вперед. Выполните наклон медленно. Плавно притягивайте локоть за голову. До чувства достаточного напряжения. Держите позу 10-15 сек. Не задерживайте дыхание.

	<p>4. Ноги на ширине плеч. Носки направлены вперед. Медленно разворачивайте туловище до касания стены. Поверните голову и смотрите через плечо. Держите растяжку 10 сек. Не задерживайте дыхание.</p>
	<p>5. Упор в опору предплечьями. Медленно двигайте таз вперед, без рывков. Поясницу держите прямо. Пятки прижаты к полу. Стопы смотрят вперед. Удерживайте 10-15 сек.</p>
	<p>6. Ноги на ширине плеч или шире. Держите 10-15 сек. Медленно присядайте, разводя бедра в стороны. Не опускайте бедра ниже уровня колен.</p>
	<p>7. Колено над голеностопом. Опускайте таз вниз, держите 10-20 сек. Старайтесь выпрямить туловище. Ладони можете сложить на бедре. Не высовывайте колено вперед голеностопа.</p>
	<p>8. Медленно наклоняйтесь от бедер. Четырехглавые мышцы расслаблены. Ступни направлены вверх. Держите 10-20 сек. Дышите глубоко. Руки можно вытянуть перед собой. Не округляйте спину.</p>
	<p>9. Медленно наклоняйтесь к ступне. Спину и подбородок держите прямо. Удерживайте растяжку 15-20 сек. Не смотрите вниз. Постепенно расслабляйтесь, дышите легко.</p>
	<p>10. Наклоняйтесь вперед от бедер, не от шеи и головы. Пока не почувствуете сильного растяжения в области паха. Держите 20 сек. При наклоне плавно сокращайте мышцы живота. Можно опереться локтями.</p>
	<p>11. Ноги максимально подтянуты к голове, по возможности начинайте их выпрямлять. Голова лежит на полу.</p>
	<p>12. Примите «позу зародыша». Ноги подтяните к груди, кисти под голову. Расслабьтесь.</p>

Данная разработка позволила усовершенствовать учебный процесс на занятиях по физическому воспитанию, повысить его эффективность, активизировать физкультурную деятельность студентов СМГ, а также создает дополнительные возможности повышения уровня физического состояния и здоровья студентов.

Использование данной разработки может использоваться в учебном процессе со студентами 1-3 курсов УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» при проведении учебных занятий по дисциплине «Физическая культура».

Список использованной литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания учебное пособие / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – Москва : Просвещение. – 1990. – 227 с.
2. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Ляликова, Н. Н. Физическое воспитание в вузах – проблемы и пути их решения / Н. Н. Ляликова, Т. В. Байкова // Здоровье для всех: сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. // Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 73.
4. Хмелевский, В. М. Основные показатели развития системы специального образования в Республике Беларусь 1995–2010 годы / В. М. Хмелевский, Е. Е. Федорцова. – Вып. 12. – Минск, 2011. – 132 с.