

## **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**И.А. Букас** (кафедра физического воспитания и спорта)

В связи с ухудшением состояния здоровья учащихся, разрешение проблемы физического состояния студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время становится актуальным. Студентам, имеющим какие-либо заболевания, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм.

Такие студенты, относящиеся по медицинским показателям к специальному учебному отделению, должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень их физической подготовленности, функционального состояния организма и специфику заболевания.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья ослабленных студентов. Регулярные занятия физической культурой улучшают физическое развитие, функцио-

нальные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Благодаря подвижности в суставах производится любое движение человека, поэтому развитие гибкости рассматривается специалистами как одно из важных средств физического развития, оздоровления, формирование правильной осанки человека.

Недостаточная подвижность в суставах отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, ограничивает уровень проявления силы, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль.

Развитие гибкости у студентов СУО на занятиях по физической культуре имеет особое значение для развития двигательных качеств и физического состояния, так как подвижность в суставах важна при выполнении многих двигательных действий в учебной, трудовой и повседневной деятельности. Для развития гибкости у студентов СУО на занятиях по физической культуре мы применяли комплексы упражнений с фитболом. В заключительной части занятия мы применяли методику стретчинга.

В комплекс были включены: упражнения на растяжку и укрепление задней поверхности бедер (выпады с мячом в руках, приседания с мячом), укрепление ягодиц (поочередное поднимание ног на мяче, подпрыгивание на мяче, поднимание ягодиц максимально вверх лежа на полу, мост на мяче), укрепление мышц брюшного пресса и спины (сгибание ног на мяче, подтягивание коленей на мяче, скручивание, повороты туловища), для укрепления мышц верхней части корпуса: рук, плеч, груди, а также спины (отжимания от пола ноги на мяче, отжимания на коленях от фитбола, ходьба на руках, лежа на мяче), тренировка равновесия. Фитбол дает уникальную возможность для проведения стретчинга.

Стретчинг (от англ. растягивание) – это комплекс физических упражнений, точнее поз для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развития подвижности в суставах, при котором чередуется напряжение и расслабление различных групп мышц.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. При выполнении упражнений соблюдались определенные правила:

1. Растягиванию должна предшествовать разминка.
2. Упражнения для развития гибкости – это не силовые упражнения. Важно знать, что чрезмерное приложение усилий чревато серьезными травмами.
3. Медленно увеличивалась амплитуда растягивания.
4. Продолжительность одного повторения (удержания позы) 10–30 с (для начинающих 10–20 с).
5. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с. Упражнения нужно выполнять в указанной очередности с минимально возможными перерывами.
6. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
7. Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно. Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

В методике стретчинга предполагаются такие упражнения, при выполнении которых удастся на некоторое время полностью снять нагрузку с позвоночника. Занятия стретчингом способствуют расслаблению мышц, соответственно они становятся менее подверженными различным травмам. Некоторые упражнения помогают снять болевые ощущения.

Стретчинг оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме. Кроме того, методика воздействует на организм человека

вроде йоги, поскольку после занятия усиливаются энергетические потоки, что приводит к улучшению самочувствия. Также во время выполнения упражнений можно научиться глубокому и сосредоточенному дыханию, что благотворно повлияет на работу головного мозга после тяжелого рабочего дня.

Упражнения на растягивание, включаемые в заключительную часть занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

Основная задача упражнений на растягивание в учебном процессе по физической культуре со студентами состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической гибкости.

Наряду с силовыми упражнениями для мышц спины и брюшного пресса упражнения на гибкость служат важным средством профилактики остеохондроза.

Особенность предложенных фитнес-упражнений в том, что они рассчитаны на людей с различным уровнем физической подготовленности, телосложением, уровнем здоровья, интересами, приобретенными двигательными умениями и навыками, что не всегда возможно в игровых дисциплинах и в некоторых циклических упражнениях (например, велоспорт, лыжи и др.).

Мы видим, что под влиянием специального комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, включенного в учебные занятия по физической культуре, средние показатели в тесте на гибкость у студентов улучшились. На 1 курсе средний показатель равен 16.0, на 2 курсе – с 13.5 до 14.9 (средний показатель вырос на 15%), на 3 курсе – с 12.1 до 14.5 (средний показатель вырос на 20%), на 4 курсе – с 12.2 до 14.4 (средний показатель вырос на 17%).

Из этого можно сделать вывод, что занятия по данной методике положительно повлияли на развитие гибкости у студентов специального учебного отделения факультета иностранных языков. Задачу развития гибкости у студентов необходимо решать в сочетании с повышением теоретических знаний студентов. Студенты должны знать, что такое сгибание и разгибание, отведение и приведение, супинация и пронация, круговое движение, повороты и вращения туловища. Все эти движения важно уметь правильно выполнять.

Отсутствие комплексов упражнений на гибкость на занятиях по физической культуре со студентами СУО приводит к чрезмерному закреплению мышц – энергия, которая могла бы использоваться для роста и восстановления мышц, тратится впустую.

Применение современных методов оценки и контроля состояния здоровья студентов, привлекательных для них, позволяет повышать качество учебного процесса. Комплексы упражнений на поддержание оптимального состояния гибкости студентов применяют в подготовительной, основной либо заключительной части занятия по физической культуре.

### Литература

1. Гвоздева, К. И. Методика развития гибкости / К. И. Гвоздева. – Москва : МГТУ «МАМИ», 2006. – 26 с.
2. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре : методические указания к практическим занятиям для студентов 1–3 курсов / сост. И. В. Данилова. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. – 30 с.