

---

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ СТРЕТЧИНГА

*Витковский А.В., Шкулева Н.В.  
г. Минск, Республика Беларусь*

The article discusses the methodological features of the development of flexibility among students. The features of the use of stretching for the development of flexibility are analyzed. Negative influence of emotional factor on the state of physical health is determined at the display of headaches, pains in joints and muscles. Flexibility takes on the special significance during going in for sports, flexibility facilitates efforts, rescues muscles from excessive tension, tensions and other traumas.

Современные условия высшего образования предъявляют высокие требования к состоянию физического и психического здоровья студентов. Интенсивность учебного процесса, периодические стрессы сессионного периода, малоподвижный образ жизни являются социальными факторами негативного воздействия внешней среды на организм учащихся.

Негативное влияние эмоционального фактора на состояние физического здоровья определяется при проявлении головных болей, болей в суставах и мышцах.

Психологическая адаптация как процесс адаптации к стрессу может быть оптимизирована не только путем специальной коррекции, но и с помощью специальных физических упражнений. Нет сомнений в том, что развитие гибкости у студентов является актуальной и важной проблемой, поскольку люди, которым не хватает гибкости, имеют сниженную способность мышц к растяжению и повышенный мышечный тонус. Это приводит к нарушению координации в процессе выполнения движения и часто вызывает повреждение связок и мышц. Гибкость приобретает особое значение во время занятий спортом, гибкость облегчает усилия, спасает мышцы от чрезмерного напряжения, растяжений и других травм.

Результаты исследования. Состояние соматического здоровья и профессиональной физической работоспособности студенческой молодежи определяется совокупностью опосредованных условных показателей. Показатели подвижности суставов (гибкости) в целом и, в частности, позвоночника, указывают на степень жесткости и комфорт ощущений при выполнении амплитудных движений. Как известно, «гибкость» относится к группе генетически детерминированных физических качеств с ярко выраженными благоприятными периодами развития и проявления. Выявленная взаимосвязь между уровнем проявления гибкости и осанки может рассматриваться как закономерность возрастного проявления качества.

Гибкость является одним из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Определяют гибкость, прежде всего, эластические свойства мышц и связок, строение суставов, а также центрально-нервную регуляцию мышечного тонуса. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, скорость и экономию движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать и даже

развивать гибкость в любом возрасте. Недостаток подвижности в суставах может ограничивать проявление двигательных навыков и способностей (сила, отзывчивость, скорость движения и выносливость), увеличивая затраты энергии и снижая эффективность движений (Овчинникова Е.И., Погодина О.С, Гавердовский Ю.К.). Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [1, с. 46].

Различают гибкость активную и пассивную, общую и специальную [6, с. 25].

Активная подвижность обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав, их способностью производить движения в суставах за счет собственных усилий. Активная гибкость зависит от силы мышц, производящих движение в данном суставе.

Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно поэтому различают и методы развития гибкости. При пассивной гибкости амплитуда движений в суставе больше, чем при активной.

Активная гибкость развивается следующими средствами:

1) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц;

2) упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции.

Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без утяжелителей.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой, или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять как можно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается.

Кроме пассивной и активной форм гибкость можно подразделить на общую и специальную. Под общей гибкостью подразумевают подвижность в суставах и сочленениях, необходимую для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений. Специальная гибкость – необходимый уровень подвижности, которая обеспечивает полноценное владение техническими действиями спортсмена. Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Одним из способов привлечения молодежи к запытым по физической культуре является система специальных упражнений на растягивание и гибкость. Для этого может использоваться стретчинг.

Стретчинг – это система упражнений, основной целью которых является растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Это восточное направление оздоровительной методики, хотя название позаимствовано из английского языка. Термин «стретчинг» происходит от английского слова stretching – «натянуть», «растягивать». Стретчинг относится к одному из видов гимнастики и оздоровитель-

ной физической культуры, является частью системы фитнеса. История возникновения стретчинга свидетельствует о том, что данное направление фитнеса является сравнительно молодым, возникшим в 50-е годы прошлого века в Швеции. Лишь 20 лет спустя он получил своё обоснование в работах американских и шведских учёных и стал применяться в спорте.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Рефлекс растягивания имеет нейрофизиологическую природу, включающую рефлекторную деятельность. Ярким примером стретч-рефлекса из повседневной жизни может служить засыпание в положении сидя, когда внезапное растяжение мышцы посылает сигнал в спинной мозг и обратно (рефлекторная дуга) – мышечные волокна сокращаются, и голова резко поднимается вверх. Причем меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, можно задействовать многие группы мышц.

При упражнениях на растягивание происходит смена кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, что позволяет человеку за короткое время полностью отдохнуть и вновь обрести бодрое настроение и активное рабочее состояние. Правильное дыхание имеет важное значение и является основой успеха в растяжке. Однако если при тренировке растяжки концентрироваться только на физической форме, то можно столкнуться с ограничениями. Уделяя внимание дыханию, растяжка становится доступной всем через её единство и разнообразие, не ставя во главу угла стандартные позы. Дыхание позволяет выполнять позы и указывает на необходимость остановиться и отдохнуть. Синхронизация движений с дыханием позволяет обеспечить безопасность занятий, предотвращает травмы, а также повышает терапевтический эффект от занятий растяжкой. Делая выдох, мы можем избавиться от сопротивления в мускулах, а вдохи позволяют нам в полной мере насытиться энергией.

Воздействуя на мышцы человека растяжками, мы повышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрейшему восстановлению полноценных движений, в случае травм, нервных перенапряжений, стрессовых ситуаций. Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Это вызывает осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях. Расслабились мышцы – отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Упражнениями на растягивание тела можно заниматься индивидуально или в группе – в любом случае они будут полезны.

Среди положительных результатов от растяжек можно перечислить увеличение силы, гибкости, умение концентрироваться, смягчение острых и хронических заболеваний, а также постепенно накапливающееся ощущение спокойствия. Все это достижимо при условии постоянных тренировок (не менее трех раз в неделю).



## Литература

1. Альтер, М.Д. Наука о гибкости / М.Д. Альтер. – К. : Олімпійська література, 2001. – 421 с.
2. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
3. Карпова, С.Н. Использование стретчинга на занятиях физической культуры со студентами специальной медицинской группы / С.Н. Карпова, А.А. Журавлев // Научная сессия ГУАП: сб. докладов. – 2015. – С. 238–239.
4. Косицкая, С.Ю. Стретчинг и его особенности / С. Ю. Косицкая, С. Н. Белова, О. Ю. Степанова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. – 2016. – С. 271–274.
5. Костина, Е.А. Стретчинг – один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой / Е.А. Костина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. – Казань, 2015. – С. 237-238.
6. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25.

---

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ

**Войнило А. В., Огородников С. С., Касьяник К. В.**  
*г. Минск, Республика Беларусь*

Training sessions in basketball at a pedagogical university, which provides training for a physical education specialist, require the activation of the students' motor potential in mastering technical methods and developing moral qualities that mobilize internal mental processes. One of the factors influencing the educational process is the use of the game and competitive method. Applying the test exercises to control the development of technical techniques and rank performance indicators of summing up exercises, the introduction of active teaching methods is carried out.

Проблема определения роли современного физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни приобретает все большую актуальность. Именно физкультурно-спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения молодежи, так как именно здесь решаются не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные [1].

Однако использование традиционных подходов к организации занятий по физическому воспитанию в настоящее время не имеет должного воздействия на студентов, на их стремление к занятиям спортом, к постоянному самосовершенствованию и физическому воспитанию на усвоение жестко регламентированного материала делает невозможным восприятие студента как личности и не способствует развитию его индивидуальности [2]

Учебные занятия по баскетболу в вузе при подготовке специалистов физкультурно-го профиля проводятся со студентами, в основном, слабо технически подготовленными. Учитывая низкий уровень подготовки и индивидуальные различия, много времени уходит на объяснение и показ, что снижает моторную плотность и интерес к занятиям.