

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Учреждение «Витебский областной центр
физического воспитания и спорта учащихся и студентов»
Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Балтийский федеральный университет
имени Иммануила Канта»
Общероссийская общественная организация
«Российский союз молодых ученых»

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Сборник научных статей

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2020*

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

И66

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 22.10.2020.

Редакционная коллегия:

П.И. Новицкий (гл. ред.), **Д.Э. Шкирьянов**, **В.Г. Шпак**,
О.Н. Малах, **Г.В. Разбоева** (Республика Беларусь); **Л.В. Виноградова**,
О.Н. Савинкова, **Е.Н. Бобкова**, **Т.П. Бегидова**, **Е.О. Ширшова**,
Л.А. Глинчикова (Российская Федерация)

Рецензенты:

профессор кафедры теории физической культуры и спортивной медицины
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
доктор педагогических наук *В.А. Барков*;
директор учреждения «Витебский областной центр физического
воспитания и спорта учащихся и студентов» *С.П. Бабич*

И66 **Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей /** М-во образования Респ. Беларусь, ВГУ имени П.М. Машерова; Учреждение «Витебский обл. центр физвоспитания и спорта учащихся и студентов»; М-во спорта РФ ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» [и др.]; редкол.: П.И. Новицкий (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 332 с.
ISBN 978-985-517-769-3

В данном издании представлены научные статьи участников научно-практической конференции «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи», посвященной 110-летию Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (Витебск, 27 ноября 2020 г.). В нем отражены актуальные научные, учебно-методические и организационные аспекты физического воспитания детей и учащейся молодежи.

Сборник предназначен для научных и практических работников в сфере физической культуры и спорта, также адресует студентам физкультурных специальностей.

УДК 796.011.3-057.87(062)

ББК 75.116.42я431

ISBN 978-985-517-769-3

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2020

**СЕКЦИЯ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Аникин А.А., Аникина Т.С. Проблемы формирования у студентов повышенной мотивации к занятиям физической культурой и спортом	81
Астафьева А.В. Самосохранение здоровья студентов-баскетболистов ВГУ имени П.М. Машерова	86
Бакулин С.В. Подготовка будущего педагога по физической культуре к организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в системе практико-ориентированного обучения	88
Борщ Д.С., Прохожий С.А. Применение мобильного обучения в современном образовании	93
Булгакова А.А., Наговицын Р.С. Метод идеомоторной тренировки как средство повышения технической подготовленности в джигитовке	96
Бурлакова Т.Л. Здоровьесберегающие технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи	101
Быстрицкая Е.В., Бурханов С.В. Технологические предпочтения и образовательные предпочтения бакалавров физкультурно-педагогического профиля	104
Волков В.К., Кадурин В.В., Молчанов И.В. О значении конструктивной физической культуры и сагенетического лечения в преодолении пандемии, вызванной Covid-19	108
Глинчикова Л.А., Ребезов И.А., Калягин В.И., Кинах В.В. Уровень физической подготовленности абитуриентов направления «Физическая культура»	113
Голощанов К.В., Малах О.Н. Морфометрические показатели сердца спортсменов-конькобежцев в зависимости от направленности тренировочного процесса	116
Венскович Д.А. Методологическая основа разработки специального курса по учебной дисциплине «Физическая культура» для студенток, обучающихся в учреждении высшего образования	121
Грукова Н.А., Крестьянинова Т.Ю. Коррекция коммуникативных навыков у детей среднего школьного возраста игровым методом	124
Додонов О.В. Проблемы и противоречия в формировании профессиональных компетенций у будущих менеджеров спорта: учебно-методический аспект	128
Золотова М.Ю., Глачаева С.Е. Компетентностный подход в образовательных программах подготовки специалистов в области физической культуры и спорта	133
Ковачева И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из основных направлений физической культуры в вузе	137
Колпаков Д.А. Основные аспекты формирования здорового образа жизни современного студенчества в условиях самоизоляции	141
Константинова А.В., Каныгина Л.Н., Середа А.В. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по фитнесу на мини-батутах (jumpingfitness) для начинающих	143
Крайнюк О.П. Анализ внедрения ГФСК ГТО на территории Донбасса в условиях современных вызовов	146
Кривцун В.П., Кривцун-Левшина Л.Н. Дыхательная гимнастика как средство оздоровления	153
Максимова Н.В. Применения различных методик развития гибкости на занятиях по стретчингу	159

ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТРЕТЧИНГУ

Н.В. Максимова

Луганский государственный педагогический университет,
г. Луганск, e-mail: kfv.lu@mail.ru

В данной статье рассмотрена тема стретчинга, как одного из способов развития гибкости на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. Рассмотрены различные методики развития гибкости и их применение в ходе учебного процесса. Освещены различные виды упражнений для развития гибкости у студентов. Были рассмотрены теоретические аспекты развития гибкости у студентов, а также проанализированы результаты методики.

Ключевые слова: *гибкость, стретчинг, растяжка, методика развития гибкости, высшее учебное заведение.*

Согласно Матвееву Л.П. «гибкостью» принято называть «свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела» [3, с. 237].

Гибкость является неотъемлемым фактором физической подготовки человека. Она необходима не только в военной деятельности, но и в трудовой, не менее необходимой она является в быту.

Существуют два вида гибкости – пассивная и активная. Под активной гибкостью принято понимать движения, которые осуществляются посредством напряжения собственных мышц. Пассивная гибкость – движения, которые происходят под действием внешних сил.

Для формирования эластичность в мышцах используют совокупность процедур, воспроизводимых с наибольшей амплитудой. Такие процедуры именуются упражнениями на растягивание.

В физическом воспитании существуют два вида упражнений на растягивание: маховые и растягивающие движения. Их комплексное использование способствует эффективному развитию гибкости. Кроме того, исследователями установлен тот факт, что расслабляющие упражнения способствуют закреплению эффекта. В связи с этим возникает необходимость включения подобных упражнений в комплекс тренировок. Одним из таких направлений является стретчинг.

Цель исследования – обосновать современное состояние проблемы эффективности применения разных методик развития гибкости, на занятиях по стретчингу.

Материал и методы. В данной работе использовались теоретический анализ и синтез литературных источников. Результаты расширяют методические подходы к физическому воспитанию студентов с применением методик развития гибкости на занятиях по стретчингу.

Результаты и их обсуждение. Большая часть упражнений по стретчингу появилась на основе упражнений из лечебной физкультуры [4, с. 27].

Упражнения по стретчингу близки к восточной методике оздоровления, нежели к традиционной западной. На западе существует новый вид стретчинга, который из элементов растяжки плавно переходит в танец. Сложных и инновационных элементов данная методика не содержит, ее движения знакомы практически со школьных лет.

Резкость и скорость в упражнениях на растяжку в школьной программе является большим минусом. Данные упражнения необходимо выполнять плавно и медленно для достижения лучших результатов, а также во избежание нанесения вреда здоровью.

Термин «стретчинг» американского происхождения от английского «stretching» – растягивание, обозначает систему упражнений и поз для растягивания конкретных мышц, связок и сухожилий [2, с. 6].

Стретчинг улучшает самочувствие. Кроме того, этот вид упражнений благотворно влияет на весь организм. Данный вид упражнений успешно применяется как в комплексе оздоровительных тренировок, так и в процессе самостоятельных занятий. Основным эффектом стретчинга является повышение гибкости. Оценкой эффективности данного вида занятий является именно эта физическая способность у человека.

Комплекс этих упражнений необходим для человека. При условии поддержки нормального уровня гибкости снижается вероятность появлений болей в пояснице, а также мышечных травм.

Упражнения по стретчингу направлены на восстановление и укрепление позвоночника. Кроме того, они способствуют формированию правильной осанки у человека.

Лучшим методом в процессе тренировок на выработку выносливости, силы и координации движений необходимо сочетать статические и динамические движения.

На данный момент существуют четыре вида стретчинга:

1. Баллистический метод, который основан на весе тела и силе. Его применяют для ускорения эффекта. Считается травмоопасным и не применяется в групповых занятиях.

2. Медленный метод подразумевает растяжку мышц на максимальную длину. В отличие от баллистического метода, данный вид стретчинга проходит в максимально медленном темпе.

3. Статический метод содержит упражнения на время с задержками в каждой позиции. Этот метод считается безопасным и зачастую применяется в йоге.

4. Четвертый метод – PNF, комплекс упражнений которого выполняется в паре с партнером. Посредством помощи друг другу способствует растяжке мышц с фиксацией на определенный промежуток времени в принятом положении.

В процессе тренировки гибкости следует придерживаться определенного ряда правил:

- положение тела, в первую очередь, должно быть безопасным;
- залог эффективности упражнений заключается в правильной технике выполнения упражнений;
- растягивать мышцы нужно до появления чувства растяжки в мышцах, появление боли и чувства дискомфорта в мышцах не допускается при выполнении упражнений;
- необходимо следить за дыханием: оно должно быть медленным, упражнения следует выполнять на выдохе;
- перед началом выполнения упражнений по стретчингу нужно обязательно разогреть мышцы.

По прохождении базового комплекса методики упражнений по стретчингу можно выявить развитие следующих положительных навыков у студентов:

- данная методика, помимо гибкости, способствует развитию других физических качеств человека;
- стретчинг способствует снижению мышечного напряжения и расслаблению тела;
- снижает количество мышечных травм: растяжений, перенапряжений и пр.;
- улучшает чувство равновесия, что способствует улучшению работы вестибулярного аппарата;
- увеличивает время удержания поз, связанных со статическими движениями;
- способствует развитию координации, что позволяет выполнять упражнения на координацию свободно и без труда;
- способствует развитию различной двигательной активности;
- способствует упрощенному занятию бегом, катанием на лыжах, плаванием и т.п.;
- способствует удержанию внимания к телу, в особенности на части тела, которые могут подвергнуться растяжению;
- приобретение умений правильного выполнения упражнений по стретчингу: анализирование возникающих ощущений при занятии;
- развитие рефлексии тела;

– самочувствие изменяется в положительную сторону [5, с. 196].

В процессе растяжки различных частей тела происходит поочередное расслабление и напряжение тела. В этом заключается оздоровительная сущность стретчинга. В связи с этим, комплекс упражнений по стретчингу направлена на различные группы мышц.

В основные принципы организации занятий включены:

1. Наглядность: перед выполнением упражнений преподаватель показывает алгоритм его выполнения.

2. Доступность: комплекс упражнений должен начинаться с простых, постепенно переходя в сложные, но не наоборот.

3. Систематичность: занятия должны проходить регулярно, также постепенно должна возрастать нагрузка и количество упражнений в комплексе.

4. Закрепление навыков: процесс тренировок должен привести к тому, что студент сможет выполнять упражнения самостоятельно.

5. Индивидуально-дифференцированный подход: необходимо учитывать возрастные и физические особенности студентов.

6. Сознательность: студенты должны осознавать пользу в выполнении комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости [1, с. 64].

Методика стретчинга ставит перед собой следующие задачи: необходимо обучить студентов различным видам методики стретчинга, необходимо заострять внимание учащихся на точность выполнения упражнений, развитие физических (гибкость, выносливость, ловкость, мышечная сила) и психических (воображение, внимание, умственные способности, память) качеств студентов, развитие коммуникабельности и моральных качеств; повышение функционирования системы организма и укрепление костно-мышечной системы; создание положительных условий для развития эмоционального и психологического состояния учащихся.

Следует подчеркнуть, что в высших учебных заведениях физическому воспитанию уделяется достаточное время. Практика происходит через изучение теории. В данной статье были рассмотрены понятия стретчинга и гибкости, методы развития и виды методик.

Кроме того, была рассмотрена возможность выполнения упражнений с наибольшей амплитудой, различным направлением и степенью напряжения мышц, развития эластичности и упругости связок и мышц.

Заключение. Подводя итоги можно сделать вывод, что в человеческом организме важен любой сустав. Недостаток подвижности в суставах препятствует формированию подобных физиологических свойств, как сила, скорость, выносливость и быстрота реакции. Кроме того, это снижает уровень работоспособности, может привести к травмам связок и мышц. Методика стретчингу способствует развитию гибкости, что предотвращает вышеизложенные последствия отсутствия комплекса тренировок.

Таким образом, представленный путь эффективного развития на основе комплекса упражнений по стретчингу у студентов высших образовательных учреждений оптимизирует современный учебный процесс по физической культуре и способствует дальнейшему совершенствованию данного направления в теории и практике физической культуры и спорта.

Литература

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
2. Захаров В.А. Словарь терминов физической культуры и спорта / В.А. Захаров. – 2004. – 194 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Федорова, С. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре как средство координационных способностей дошкольника / С. Федорова // Дошкольное воспитание. – 2016. – №8. – С. 25-29.
5. Филиппова, С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников / Филиппова С.О., Пономарева Г.Н. – М., 2008. – 416 с.

Научное издание

**ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Сборник научных статей

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.И. Ячменёва

Подписано в печать 15.12.2020. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 19,30. Уч.-изд. л. 26,03. Тираж 110 экз. Заказ 155.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.