

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что показатели бега на 30 м и 100 м, характеризующие скоростные способности студентов, находятся на не высоком уровне. Такая же картина наблюдается в показателях бега на 1500 м, которые характеризуют уровень развития выносливости.

Показатели силы в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лежа имеют удовлетворительный уровень развития.

При оценке скоростных и координационных способностей у студентов (челночный бег 4×9 м) был выявлен очень низкий уровень развития данных способностей.

Показатель весоростового индекса свидетельствует, что у студентов имеется избыток массы тела.

Таким образом, необходимость повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов является весьма значимой.

Список цитированных источников

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для институтов и высших учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия. – 2009. – 480 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник / И.С. Барчуков; ред. Н.Н. Маликов. – 4-е изд., испр. – М.: Академия, 2011. – 528 с.

3. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

4. Григорьев, В.И. Физическое воспитание студентов / В.И. Григорьев, Н.А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевича. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167–183.

5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших педагогических заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

6. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафронов; под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лентос, 1994. – 368 с.

Дежурко Ирина Викторовна

преподаватель кафедры ФВиС учреждения образования
«Брестский государственный технический университет»

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Ключевые слова: стретчинг, растягивание, гибкость, двигательная активность, расслабление, миотонический рефлекс.

Стретчинг (от англ. *растягивание*) – это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц. Стретчинг повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает

ет способность двигаться при травмах, заболеваниях. Благодаря стретчингу приобретает навык глубокого расслабления, что дает возможность избавиться не только от чрезмерного нервно-психического напряжения, но и уменьшения болевых ощущений. Переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению – это своеобразная гимнастика, регулирующая нервные центры. При расслаблении мышц отдыхает нервная система, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие [1].

Все методики растягивания сориентированы на соответствующие мышцы и управляющую ими нервную систему (нервно-мышечную единицу). Именно мышца сильнее всего реагирует на растягивание, что объясняется ее анатомическим строением и сложнейшим механизмом управления ею со стороны нервной системы.

Доказано, что по длине мышцу можно растянуть вдвое. Первоначально относительно слаборастяжимая мышца очень быстро наращивает эластичность. За счет повышения растяжимости сухожилий, связок, суставных сумок и фасций мышц может улучшиться подвижность в суставе. Фактическая амплитуда в определенном суставном комплексе определяется движением, производимым за счет произвольного напряжения мышц.

Цель любой работы на растягивание состоит в повышении активной подвижности, которую можно существенным образом развить путем пассивного растягивания. Но пассивная подвижность должна иметь рациональное соотношение с активной: чрезмерная подвижность в суставах (гипермобильность) при определенных обстоятельствах повышает возможность травм [2]. Поэтому с самого начала необходимо укрепить мышцу путем целенаправленной силовой тренировки.

Правила, которые следует соблюдать во время занятий стретчингом:

1. Прежде чем приступить к растягиванию мышц, необходимо разогреться. Оптимальный вариант: в течение 10 минут позаниматься интенсивными аэробными упражнениями (прыжки, бег, танец, велотренажер).

2. Строго соблюдать индивидуальный подход. При ощущениях боли амплитуду движений уменьшить.

3. Не следует выполнять пружинящих движений, лучше делать «удержания».

4. Продолжительность удержания позы растягивания должна составлять от 10 до 30 секунд. Если напряжение не снимается, требуется ослабить растяжение.

5. Сохранять устойчивое положение.

6. Сконцентрировать внимание на той части тела, которая подвергается растяжке.

7. Оптимальное время для тренировки – непосредственно после ходьбы либо какой-то другой формы аэробной тренировки, т. е. после нагрузки, можно применять для улучшения самочувствия и повышения настроения.

8. Дыхание не задерживать, не спешить с выдохом. Дышать в обычном темпе, спокойно, а во время перерыва между упражнениями – глубокий вдох и полный выдох.

Целесообразно формировать два типа тренировочных комплексов. Первый, избирательного воздействия, формируется из упражнений, при выполнении ко-

торых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп. Например, в комплекс включается 5-7 упражнений, связанных с растягиванием задней поверхности бедра. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы для получения локального, но значительного по величине тренирующего эффекта. Второй тип тренировочного комплекса характеризуется смешанным воздействием. В нем используются 5-7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика, однако, эффективно прорабатывается вся мышечная система.

Стетчинг применяется в следующих случаях: разминка; конец тренировки; тренировка подвижности в суставах; УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Упражнения на растягивание можно выполнять на спортивной площадке, в спортзале, дома, на футбольном поле и т. д. Для этого не требуется специальное оборудование. Лучше растяжки делать в комфортной обстановке, тишине, теплом помещении.

В тренировке гибкости не следует допускать болевых ощущений. Не стремиться сразу к большой амплитуде, выполнять растягивание медленно, плавно, прилагая умеренные усилия.

Средства. Многократное выполнение упражнений у гимнастической стенки, на полу с использованием подстилки, ковры, на стуле.

Заключительный этап обучения направлен на совершенствование выполнения упражнений стретчинга с максимальной амплитудой, самостоятельно подобранной дозировкой выполнения во избежание перерастяжения связочно-сухожильного аппарата.

Следует начать с двух- или трехкратных повторений каждого упражнения, при этом позу сохранять нужно не дольше 3-5 секунд. Первые две недели отдельное упражнение следует выполнять 10-20 сек, в дальнейшем 30-40-60 сек (максимальное время растяжки в каждой позиции). Сначала 10-30 сек. легкий стретчинг, затем переход к развивающему стретчингу: нужно увеличить немного амплитуду до легкого потягивания (напряжения) и задержаться в этом положении 10-30 сек.

Максимально возможное растяжение мышц – 20-30 сек, а в фазе развивающего растягивания – более 30 сек. Лучше всего заниматься стретчингом избирательного и смешанного действия каждый день (15-30 мин). Гимнастика для повышения гибкости – 2 раза в день; для ее сохранения – 1 раз в день, например, утренняя гимнастика. По утрам гибкость проявляется меньше. Комплекс упражнений нужно начинать снизу вверх с воздействием на более крупные мышечные группы и постепенно переходить к более мелким.

Стретчинг оказывает стимулирующее влияние на циркуляцию лимфы и крови в организме; упражнения стретчинга, которые входят в итоговую часть тренировочного занятия, позволяют мышцам восстановиться благодаря возврату от сокращенного состояния к исходной длине (в состоянии покоя); упражнения стретчинга помогают мышцам расслабиться. Упражнениями на растягивание можно снизить всевозможные боли, причиной которых стало нервное напряжение или стресс, при регулярных тренировках, направленных на растяжение мышц, мышцы сохраняют свою эластичность, качественно снабжаются

питательными веществами и кровью, упражнения на растяжку являются действенным средством уменьшения психического напряжения.

Занятия стретчингом помогают улучшить осанку, этот вид нагрузок эффективен при борьбе с солевыми отложениями, служит прекрасным средством профилактики развития остеопороза и гипокинезии (вследствие преждевременной декальцинации и старения костей).

Список цитированных источников

1. Беспутчик, В.Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин. – Минск, 1997. – 124 с.

Козлова Наталия Ивановна

доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС учреждения образования «Брестский государственный технический университет»

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ключевые слова: скандинавская ходьба, координация движений, реабилитация, физическая нагрузка, техника скандинавской ходьбы.

Ходьба по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности. Оздоровительная ходьба может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, работы опорно-двигательного аппарата, обмена веществ у людей различного возраста и с низким уровнем здоровья. Скандинавская ходьба доступна всем, в независимости от пола, возраста и состояния физической подготовленности, способствует реабилитации занимающихся, а также восстановлению организма после перенесенных заболеваний.

Для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения оздоровительного эффекта от занятий по физической культуре рекомендуется применять скандинавскую ходьбу. Данный вид ходьбы получил в последнее время широкое распространение во всем мире. Скандинавская ходьба с палками (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба) – своеобразный вид любительского спорта, представляющий собой пешие прогулки, во время которых опираются на специальные палки, напоминающих лыжные.

Занятия проводятся на открытом воздухе в любое время года, на любой местности. Для них не требуется дорогостоящая экипировка и оборудование, нет необходимости в специальных спортивных сооружениях. Необходимо лишь соблюдать рациональные правила передвижения, обеспечивающие экономичность движений и правильное распределение нагрузки на работающие мышцы. Скандинавская ходьба является для студентов прекрасной альтернативой бегу.

В процессе регулярных занятий скандинавской ходьбой повышаются общая и специальная работоспособность, улучшается самочувствие, настроение, по-