

УДК 796.011

**Стретчинг на занятиях физической культурой как способ адаптации к физическим нагрузкам иностранных студенток в российском вузе**

Королёв Владимир Владимирович, кандидат педагогических наук

Егорова Елена Алексеевна

*Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого, г. Великий*

*Новгород*

**Аннотация.** В статье рассмотрены результаты использования упражнений стретчинга в практике работы с иностранными студентками на занятиях физической культурой в российском вузе. Проанализировано влияние упражнений стретчинга на адаптацию к физическим нагрузкам данной категории студенток. Обосновано использование упражнений стретчинга в практике физического воспитания в вузе для англоговорящих студентов.

**Ключевые слова:** стретчинг, физическая культура, физические нагрузки, иностранные студентки, физическое воспитание студентов.

**Stretching in physical education classes as a way of adaptation to the physical exertion of foreign female students at a Russian university**

Korolev Vladimir Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences

Egorova Elena Alekseevna

*Yaroslav-the-Wise Novgorod State University, Veliky Novgorod*

**Abstract.** The paper considers the results of using stretching exercises in the practice of working with foreign students in physical education classes at a Russian university. In particular, the influence of stretching exercises on the adaptation to physical exertion of this category of female students was analyzed. The use of stretching exercises in the practice of physical education at the university for English-speaking students is justified.

**Keywords:** stretching, physical education, physical activity, foreign students, physical education of students.

**ВВЕДЕНИЕ.** Стретчинг способствует эффективному развитию всех физических качеств, повышению уровня физической подготовленности организма занимающихся, регулирует эмоциональное состояние, повышает общую и специальную физическую подготовленность, увеличивает интерес к занятиям физической культурой [1-5]. В то же время, рассматривая общую физическую подготовленность иностранных студенток обучающихся профессии врача в российских вузах, можно сделать заключение, что пока недостаточно исследовано и научно обосновано влияние упражнений стретчинга на адаптацию к физическим нагрузкам данной категории студенток. В нашей работе исследована гипотеза о положительном влиянии упражнений стретчинга на адаптацию к физическим нагрузкам иностранных студенток. Цель исследования – анализ практики использования стретчинга на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре и спорту с иностранными студентками, обучающимися в Медицинском институте НовГУ им. Ярослава Мудрого с сентября 2022 года.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Для достижения поставленной цели использовали следующие методы: анализ научной литературы по исследуемой проблеме; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, методы математической статистики. В педагогическом эксперименте приняли участие 38 иностранных (англоговорящих) студенток 2022 года приема Медицинского института НовГУ им. Я. Мудрого. Эксперимент проводился с сентября 2022 по март 2024 года.

Студентки вне зависимости от страны прибытия (Иран, Ирак, Эфиопия, Индия, Марокко и т.д.) занимались физической культурой в основной медицинской группе (виза врача обязательна). С данной категорией студентов занятия проводили по программе дисциплины “Физическая культура и спорт” с использованием спортивных игр, бега, ходьбы, общеукрепляющих упражнений и т.д. Комплексы упражнений стретчинга применяли на каждом занятии примерно 35-40 минут. Проведённое исследование показало, что упражнения стретчинга позитивно воспринимаются студентками, они охотно и с удовольствием занимались данным видом физической активности, что позволило добиться довольно высокой эффективности адаптации к физическим нагрузкам данной категории студентов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Перед началом занятий все студентки предоставили справки из Медицинского центра НовГУ, что по состоянию здоровья они могут заниматься в основной медицинской группе. В эксперименте приняли участие 38 студенток 20-24 лет 2022 года приема в Медицинский институт НовГУ им. Я. Мудрого, все дали согласие на участие в эксперименте и прохождения тестирования по нормам ВФСК ГТО VI ступени. Тестирование проводили по нормам: бег 100 м; прыжок в длину с места толчком двух ног; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (пресс); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (гибкость) (табл. 1-8).

Таблица 1 – Уровень физического развития англоговорящих студенток в начале эксперимента (1 семестр, осень 2022 г.)

	Бег 100м	Прыжок в длину	Пресс	Гибкость
Золотой знак	-	-	1	7
Серебряный знак	-	4	2	5
Бронзовый знак	2	5	8	12
Не справились	36	29	27	14
% справившихся	5,3%	23,7%	29%	63,1%

Таблица 2 – Уровень физического развития англоговорящих студенток (2 семестр, весна 2023г.)

	Бег 100м	Прыжок в длину	Пресс	Гибкость
Золотой знак	-	-	1	9
Серебряный знак	-	4	3	3
Бронзовый знак	4	7	11	16
Не справились	34	27	23	10
% справившихся	89,5%	29%	39,5%	73,6%

Таблица 3 – Уровень физического развития англоговорящих студенток (3 семестр, осень 2023г.)

	Бег 100м	Прыжок в длину	Пресс	Гибкость
Золотой знак	-	-	2	9
Серебряный знак	-	4	3	5
Бронзовый знак	3	8	12	14
Не справились	35	26	21	10
% справившихся	7,9%	31,6%	44,7%	73,7%

Таблица 4 – Уровень физического развития англоговорящих студенток в конце эксперимента (4 семестр, весна 2024 г.)

	Бег 100м	Прыжок в длину	Пресс	Гибкость
Золотой знак	-	-	5	13
Серебряный знак	1	7	9	12
Бронзовый знак	5	14	13	9
Не справились	32	17	11	4
% справившихся	15,8%	55,2%	71,0%	89,4%

Таблица 5 – Сравнение результатов в ходе эксперимента по норме ВФСК ГТО VI ступени бег 100 м

	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Не справившиеся	Всего справившихся
1 семестр	-	-	2	36 (94,7%)	2 (5,3%)
2 семестр	-	-	4	34 (89,5 %)	4 (10,5%)
3 семестр I	-	-	3	35 (92,1%)	3 (7,9%)
4 семестр	-	1	5	32 (84,2%)	6 (15,8%)

Таблица 6 – Сравнение результатов в ходе эксперимента по норме ВФСК ГТО VI ступени прыжок в длину с места толчком двумя ногами

	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Не справившиеся	Всего справившихся
1 семестр	-	4	5	29 ( 72,3%)	9 (23,7%)
2 семестр	-	4	7	27 (71,0%)	11 (29%)
3 семестр I	-	4	8	26 (68,4%)	12 (31,6%)
4 семестр	-	7	14	17 (44,8%)	21 (55,2%)

Таблица 7 – Сравнение результатов в ходе эксперимента по норме ВФСК ГТО VI ступени поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Не справившиеся	Всего справившихся
1 семестр	1	2	8	27 (71,0%)	11 (29%)
2 семестр	1	3	11	23 (60,5%)	15 (39,5%)
3 семестр I	2	3	12	21 (55,3%)	17 (44,7%)
4 семестр	5	9	13	11 (29,0%)	27 (71,0%)

Таблица 8 – Сравнение результатов в ходе эксперимента по норме ВФСК ГТО VI ступени наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке

	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Не справившиеся	Всего справившихся
1 семестр	7	5	12	14 (36,9%)	24 (63,1%)
2 семестр	9	3	16	10 (26,3%)	28 (73,6%)
3 семестр I	9	5	14	10 (26,3%)	28 (73,6%)
4 семестр	13	12	9	4 (10,6%)	34 (89,4%)

Таблица 9 – Сравнение результатов начального и конечного этапов эксперимента

	1 семестр справившихся	4 семестр справившихся	Прирост показателей
Бег 100м	2 (5,3%)	6 (15,8%)	4 (10,5%)
Прыжок в длину.	9 (23,7%)	21 (55,2%)	13 (21,5%)
Пресс	11 (29%)	27 (71,0%)	16 (42%)
Гибкость	24 (63,1%)	34 (89,4%)	10 (26,3%)

**ВЫВОДЫ.** По данным проведенного эксперимента видно (табл. 9) увеличение показателей по всем нормам ВФСК ГТО. Считаем, это является подтверждением выдвинутой нами гипотезы о положительном влиянии занятий стретчингом на адаптацию к физическим нагрузкам иностранных студентов. За четыре семестра эксперимента все иностранные студентки, принявшие в нем участие, повысили свой уровень общей физической подготовки.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Королёв В. В., Яковенко Д. В. Применение упражнений стретчинга как фактор повышения уровня гибкости студентов Института электронных и информационных систем Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1 (203). С. 183–188.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально – прикладных форм физической культуры). Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
3. Пономарев Г.Н., С. В. Кузьмина Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 2 (72). С. 161–165.
4. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Мальшев А. И. [и др.]. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Москва : Советский спорт, 2010. 488 с. ISBN 978-5-9718-0369-0.
5. Щетинина С. Ю. Фитбол: его особенности и использование // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 542–546.

#### REFERENCES

1. Korolev V. V., Yakovenko D. V. (2022), "The use of stretching exercises as a factor in increasing the level of flexibility of students of the Institute of Electronic and Information Systems of Yaroslav the Wise Novgorod State University", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 1 (203), pp. 183–188.
2. Matveev L. P. (1991), "Theory and methodology of physical culture (general principles of theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical culture)", Moscow, Physical culture and Sports, 543 p.
3. Ponomarev G. N., Kuzmina S. V. (2011), "The complex effect of fitball aerobics exercises on the physical and emotional state of primary school age children", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 2 (72), pp. 161–165.
4. Evseev S. P., Kurdybaylo S. F. [et al.] (2010), "Physical rehabilitation of the disabled with damage to the musculoskeletal system", Moscow, Soviet Sport, 488 p.
5. Shchetinina S. Yu. (2021), "Fitball: its features and use", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 11 (201), pp. 542–546.

*Поступила в редакцию 19.02.2024.*

*Принята к публикации 08.03.2024.*