

УДК 796.011.3+796.012.234

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Елена Владимировна Токарь, кандидат педагогических наук, доцент, Амурский государственный университет, Благовещенск

Аннотация

Гибкость является важным физическим качеством. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большой амплитудой, что обеспечивает свободу, скорость и экономичность движений. В комплексе ГТО тест на гибкость является обязательным нормативом и настораживает, что 15% студентов вуза не смогли выполнить его требования. В связи с этим, автором разработана программа развития гибкости, которая основана на использовании упражнений статического стретчинга. Внедрение данной программы в процесс физического воспитания студентов вуза показало свою эффективность.

Ключевые слова: гибкость, студенты вуза, занятия по физической культуре, статический стретчинг, электронное обучение.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p415-417

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT THE UNIVERSITY

Elena Vladimirovna Tokar, the candidate of pedagogic sciences, docent, Amur State University (AmSU), Blagoveshchensk

Abstract

Flexibility is an important physical quality. Good flexibility allows for exercises with a large amplitude, which provides freedom, speed, and efficiency of movement. In the GTO complex, the flexibility test is a mandatory standard, and it is concerning that 15% of university students were unable to meet its requirements. Therefore, the author developed a flexibility development program based on the use of static stretching exercises. The implementation of this program in the physical education process of university students has proven to be effective.

Keywords: flexibility, university students, physical education classes, static stretching, e-learning.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой [1]. Развитие гибкости у студентов в настоящее время является особенно актуальным. Это связано с тем, что гибкость является одним из важных физических качеств. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Следует отметить, что тест на гибкость является обязательным нормативом в комплексе ВФСК «ГТО». Однако результаты проведенного нами в 2021 году тестирования показали недостаточный уровень развития гибкости у студентов (таблица).

Таблица – Результаты тестирования

Тест «Наклон вперед»			
Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак	Не справились
25%	31%	29%	15%

Вызывает тревогу то, что 15% студентов не смогли выполнить требования норм ГТО по гибкости.

В связи с этим, мы изучили разнообразные методики стретчинга и выяснили, что наиболее эффективным способом развития гибкости является статический стретчинг [2, 3, 4]. Преимущества его заключаются в уменьшении риска травм, снижении мышечной напряженности и значительном повышении гибкости. Особенностью методики является использование упражнений, при которых мышца вытягивается до ее максимальной длины

и удерживается в этом положении от 10 до 30 секунд. Учитывая данные рекомендации, мы разработали программу для развития гибкости, которую внедрили в процесс физического воспитания студентов в 2022 году. В программу включили разнообразные упражнения в парах и индивидуально, с использованием гимнастических палок и резиновых лент, на основе методики статического стретчинга.

Реализация данной программы осуществляется как в рамках практических учебных занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка» (рисунок 1), так и самостоятельно через систему дистанционного обучения Moodle.



Рисунок 1 – Фрагмент учебного занятия по развитию гибкости у студентов АМГУ

Студенты, в рамках самостоятельных занятий, дистанционно выполняют различные задания, как теоретические, так и практические на развитие гибкости. В системе дистанционного обучения Moodle нами размещена лекция, в которой рассмотрены следующие вопросы: теоретико-методические основы развития гибкости; средства и методы развития гибкости; контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

В конце каждого раздела имеются контрольные вопросы, на которые нужно обязательно ответить, чтобы перейти к следующей части лекции. Скриншот «Лекция» представлен на рисунке 2.

Также в СДО Moodle размещены различные задания и методические рекомендации для подготовки реферата, составления комплекса упражнений для развития гибкости, а также программы тренировок для самостоятельных занятий.

В процессе электронного обучения студентам выдаются ссылки на внешние интернет-сайты или файлы с видеоматериалами по теме курса.

Применение разнообразных упражнений на гибкость совместно с выполнением электронных заданий показало эффективный результат. Уровень гибкости у студентов увеличился значительно. По результатам Фестиваля ГТО, который мы провели в марте 2023 года, количество студентов, выполнивших тест «наклон вперед» на золотой знак составило 51%, на серебряный – 39%, на бронзовый – 10%.

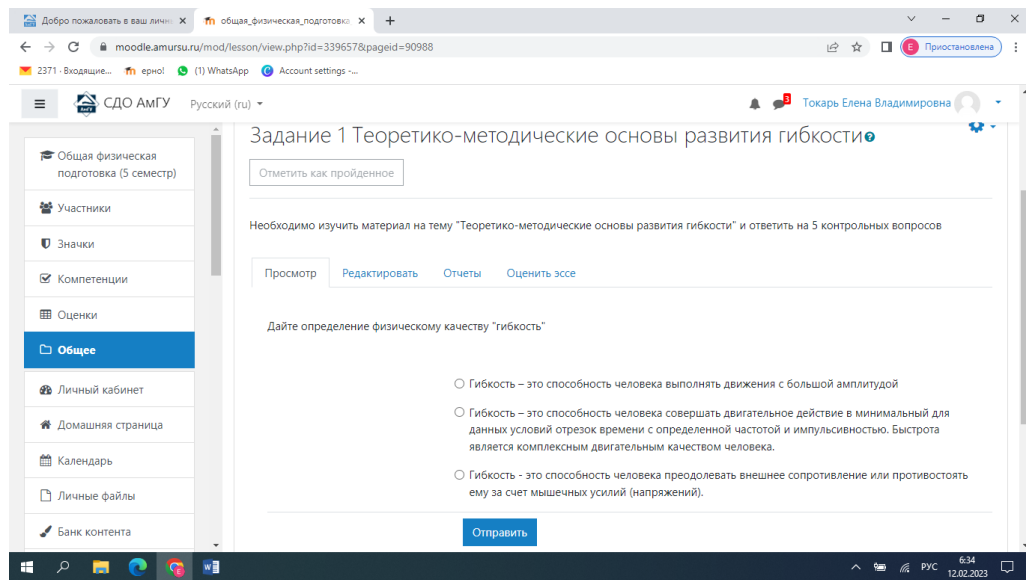


Рисунок 2 – Скриншот проверочных заданий по теме «Теоретико-методические основы развития гибкости в системе СДО Moodle»

Таким образом, проведенное нами исследование доказывает, что развитие гибкости является крайне важным для студентов. Реализация программы развития гибкости с использованием упражнений статического стретчинга в процессе учебных занятий по физической культуре показала свою эффективность. Большое значение также имеют самостоятельные занятия. В этой связи студентам предложен дистанционный курс по развитию гибкости, который размещен в системе дистанционного обучения Moodle. Такой подход помогает студентам повысить уровень гибкости и выполнить требования норм ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.
2. Андреев А.А. Методика статических упражнений для развития гибкости // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 59–62.
3. Белоусов Ю.И. Оптимизация статических упражнений для развития гибкости / Белоусов Ю.И., Сафронова Т.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 26–31.
4. Новиков В.А. Методика статических упражнений для повышения гибкости // Физкультура и спорт: наука и практика. – 2017. – № 1. – С. 68–72.

REFERENCES

1. Kholodov, Zh.K. and Kuznetsov, V.S. (2000), *Theory and methods of physical education and sports, textbook*, Academia, Moscow.
2. Andreev, A.A. (2015), “Methodology of static exercises for flexibility development”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 59–62.
3. Belousov, Y.I. and Safronova, T.V. (2016), “Optimization of static exercises for flexibility development”, *Physical Education: Upbringing, Education, Training*, No. 2, pp. 26–31.
4. Novikov, V.A. (2017), “Methodology of static exercises for increasing flexibility”, *Physical Culture and Sport: Science and Practice*, No. 1 pp. 68–72.

Контактная информация: tokar-elena@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 26.04.2023