

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Панкратович Т.М., Купцова В.Г., Панкратович Ю.Г.
Оренбургский государственный педагогический университет
Оренбургский государственный медицинский университет,
магистрант ОГПУ ИФКиС, г. Оренбург

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Термин стретчинг происходит от английского слова «stretching» – тянуть, растягивать, вытягивать.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме, занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ [1].

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной объемной или высокоинтенсивной тренировочной работы; в основной части занятия как средство воспитания гибкости и подвижности суставов; в заключительной части как средство восстановления после больших нагрузок и в качестве средства для профилактики травм опорно-двигательного аппарата, предотвращения судорог.

Практическая реализация стретчинга осуществляется через следующие его варианты [1; 3; 4]:

– пассивный статический стретчинг. Мышцы растягиваются за счет внешней силы (веса тела, партнера и т.д.) до ощущения боли и остается в растянутом состоянии чем больше, тем лучше. С психологической и педагогической точки зрения оптимальной является длительность растянутого состояния мышцы – 30-40 с., после этого идет смена метода стретча или смена мышцы;

– активный статический стретчинг. Мышечная группа растягивается за счет произвольного напряжения других мышечных групп. Кроме собственного стретчинга, данный метод является разновидностью силовой тренировки, в которой используется статическое напряжение мышц;

– пассивный динамический стретчинг. Мышца растягивается, и в таком состоянии ее подвергают плавным дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Плавные растягивания позволяют избежать чрезмерной стретч-реакции и связанного с этим микротравмирования мышц. Поддержание растянутого состояния увеличивает время воздействия. Это разновидность

стретчинга, сочетает в себе физиологическую эффективность, минимизирует монотонность, позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления;

– активный динамический стретчинг. Мышца растягивается за счет произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов;

– антагонистический стретчинг. В начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретчинге, однако после этого выполняется произвольное напряжение мышц-антагонистов. Причем в отличие от активного стретчинга не ставится цели еще сильнее растянуть мышцу. Напряжение антагониста нужно для того, чтобы включить торможение активности двигательных нейронов растягиваемой мышцы. Напряжение антагониста длится 3-5 с, пауза расслабления – 10-15 с, общая длительность подхода – также 30-40 с.;

– агонистический стретчинг – после сильного напряжения мышца легче расслабляется и соответственно ее легче растянуть. Поэтому в начале подхода мышца пассивно растягивается, однако затем выполняется произвольное напряжение этих же мышц.

Последовательность воздействия на отдельные мышечные группы и сегменты тела не имеет существенного значения. Используют такие варианты как [1; 3;4]:

- от мелких мышечных групп к крупным;
- от мышц конечностей к мышцам туловища;
- от верхних сегментов к нижним;
- чередование мышц антагонистов.

Чаще всего последовательность определяется задачами тренировки и логикой подбора упражнений, когда заключительная фаза одного упражнения является начальной следующего.

Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений [3; 4]:

– фаза сокращения мышцы (скоростно-силовое и силовое упражнение) продолжительностью 1 – 5 с., затем расслабление мышцы 3 – 5 с. и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с.

– динамические упражнения, выполняемые в подготовительной или основной части занятия – после нескольких пружинящих движений необходимо удержать на время статическую позу в последнем повторении упражнения. Отдых между упражнениями заполняется медленным бегом или активным отдыхом. При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

1. При положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном/приведенном и т.д. положении не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижной позе.

2. Прежде чем выполнять упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.

3. Во время выполнения упражнения дышать спокойно и ритмично.

4. Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений.

5. Во время отдыха между повторениями стремиться к полному расслаблению

Применение стретчинга достаточно индивидуально. Тем не менее, существуют определенные положения, которых необходимо придерживаться:

1. Продолжительность одного повторения (удержание позы) от 15 до 60 с. (для начинающих и детей – 10 – 20с.)
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10 – 30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 12.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег в медленном темпе, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц. Это требует от педагога точных рекомендаций для занимающихся на возникающие мышечные ощущения от воздействия упражнения. При этом важно получение обратной связи от занимающихся о соответствии или отсутствии появляющихся мышечных ощущений. Это будет использовано для дальнейшей коррекции выполнения упражнения.

Рассмотрев понятие стретчинг, перейдем к понятию игровой стретчинг и обоснованию его применения в физкультурно-спортивных занятиях со студентами. В литературе игровой стретчинг рассматривается как специально подобранные упражнения для воспитания гибкости, проводимые с занимающимися в игровой форме. Игровой стретчинг проводится в виде различных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению развивающих и оздоровительных задач занятия. Упражнения носят имитационный характер, помогая обучающимся познать технику различных движений. Эффективность таких упражнений заключается в том, что через различные образы («паук», «жираф» и т.п.) можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений, с большим разнообразием видов упражнений. Это позволит в одном занятии выполнять упражнения на различные группы мышц с хорошей нагрузкой. При этом особо важно, что это не эмоционально утомительно, как при выполнении стандартных упражнений на гибкость.

Кроме того, сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является одним из лучших средств воспитания гибкости.

Выделяют основные принципы игрового стретчинга [2; 4]:

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями развития обучающихся.
2. Принцип систематичности заключается в непрерывности, планомерности использования средств игрового стретчинга на занятиях.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения упражнений от простого к сложному, от известного к неизвестному.

4. Принцип индивидуальности предполагает осуществление индивидуального подхода при подборе упражнений, их дозировки, позволяя учитывать физиологические и психологические стороны развития занимающихся.

5. Принцип доступности. Подбор упражнений должен обеспечить их выполнение и стимулировать занимающихся к выполнению более трудных заданий.

6. Принцип чередования нагрузки предусматривает такой подбор упражнений, при котором работа одних мышц, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало чередование работы и отдыха.

7. Принцип наглядности. Он предусматривает широкое использование таких видов наглядности как зрительная и звуковая. Зрительная наглядность – это демонстрация движений (важен показ упражнений педагогом). Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение для создания образа движения имеет слово.

8. Принцип сознательности предполагает не простое созерцание упражнения и его дублирование занимающтмися, а включение их в активное освоение движения через самоконтроль, самокоррекцию своих действий. Это стимулирует интерес студентов к занятиям, развивает у них сознательность, инициативность и активность.

Задачи игрового стретчинга состоят в следующем:

1. Воспитание гибкости и подвижности в различных суставах, что позволит в дальнейшем осваивать различные двигательные действия.

2. Развитие психических качеств: внимание, умственные способности, память.

3. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния занимающихся.

4. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, сердечно-сосудистой системы занимающихся.

В своем исследовании мы ограничились решением первой (в рамках занятий легкой атлетикой) и третьей задач. Мы разработали комплексы игрового стретчинга, которые применялись на каждом занятии в какой-либо его части (подготовительной, основной, заключительной) в зависимости от решаемых задач. При подборе упражнений мы учитывали:

– на какие группы мышц упражнение направлено, какие мышечные группы и суставы берут на себя его выполнение, как и какие благоприятные предпосылки, оно создает для других звеньев тела;

– дозирование упражнения: предполагало исходное положение для этого упражнения, положение отдельных звеньев, направление и амплитуду движения этих звеньев, их количественное выражение – в градусах, сантиметрах и т.п., количество повторений при выполнении упражнений;

– самоконтроль занимающегося – формирование ясного понимания занимающимся техники движения, укрепление правильного представления о выполняемом действии. Обучающийся должен знать и осмысливать цель

выполняемого упражнения, знать, как самостоятельно контролировать правильность его выполнения, уметь при необходимости вносить требуемые коррективы.

Таким образом в процессе применения игрового стретчинга студенты приобретали уточненные знания о технике упражнения в творческом поиске, а не получали их в готовом виде. Педагог мог наиболее эффективно осуществлять руководство этой работой за счет обратной связи – взаимодействия между выполняемым упражнением и обратной подачей обучающемуся сопровождающей и итоговой информации от его органов, систем, от его указаний и оценок. Отражаясь в сознании занимающегося, эта информация позволяла им строить, координировать свои движения, судить о правильности их выполнения, вносить коррективы, ощущать напряжения и расслабления, определять степень волевых проявлений, соразмерять усилия и многое другое.

Игровой стретчинг применялся как комплексы общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (игра «Раз, два, три – замри») на месте (три комплекса), у опоры (один комплекс). Каждый комплекс включает 12 упражнений разной направленности. После показа и рассказа упражнения, занимающиеся (на раз, два, три) принимали положение, которое нужно удержать 5-6 с. Повторение каждого упражнения 4-раза. Особое значение отводилось самоконтролю за упражнением. Занимающийся, который раньше времени начинал шевелиться получал штрафное очко; кто набирал большее количество штрафных очков – проигрывал в игре. Комплексы чередовались в недельных циклах занятий, что позволяло поддерживать интерес к упражнениям на гибкость.

Нами разработаны комплексы игрового стретчинга в парах «Гнем, но не ломаем», которые применялись как подготовительные упражнения для обучения и совершенствования техники метания гранаты, для обучения и совершенствования техники бега. Каждый комплекс состоит из 5 упражнений. Эти комплексы включались в занятия, в которых решались задачи обучения технике метания гранаты и технике бега. После показа и рассказа упражнения, обучающиеся выполняли упражнение в парах: принимали И.п., удерживали его 5-6 с. Каждое упражнение выполнялось 4 раза, затем партнеры менялись местами. Особое место уделялось контролю со стороны партнера и самоконтролю спортсмена. В этих заданиях мы определяли лучших во взаимодействии партнеров. Они получали бонус. Кто набирал большее количество бонусов, та пара и становилась победителем в этом задании.

Кроме того мы, мы разработали комплексы игрового стретчинга «День – ночь» (три комплекса), состоящие из 4 упражнений. Игра проводится в заключительной части занятия. «День» – все оживают, двигаются, выполняя определенные задания, «ночь» – все замирают, принимают заданное положение и не двигаются. Водящий выбирает того, кто начал любое шевеление. Проигравший становится водящим. Эту игру можно также проводить в основной части занятия в качестве активного отдыха между подходами в беге,

круговой тренировке и т.п. Кроме того эти комплексы можно комбинировать, в зависимости от задач занятия.

В ходе формирующего педагогического эксперимента (сентябрь-октябрь 2015г) мы выявили, что использование игрового стретчинга в учебных занятиях повысило результативность процесса воспитания гибкости у студентов:

– в первом тестовом задании – наклон вперед – у занимающихся опытных групп средний арифметический показатель вырос до 7,8 см. у юношей и 10,8 см. у девушек. У занимающихся в контрольных группах этот показатель вырос до 6,7 см. у юношей и 8,4 см у девушек. Сравнивая полученные результаты средних арифметических значений в этом тесте, мы получили статистически достоверные различия (при $t=2,07$ $P \leq 0,05$) оценки воспитания гибкости у занимающихся опытных и контрольных групп;

– во втором тестовом задании – выкрут руками – у занимающихся опытных групп средний арифметический показатель вырос до 108 см. у юношей и 117 см. у девушек. У занимающихся контрольных групп этот показатель вырос до 116 см. у юношей и 121 см у девушек. Сравнивая полученные результаты средних арифметических значений в этом тесте, мы получили статистически достоверные различия (при $t=2,12$ $P < 0,05$) оценки воспитания гибкости у занимающихся опытных и контрольных групп.

Кроме того, мы провели оценку степени удовлетворенности студентов от использования игрового стретчинга на физкультурных занятиях. Полученные нами результаты демонстрируют довольно высокую оценку степени удовлетворенности занимающихся опытных групп использованием игрового стретчинга как средства воспитывающего гибкость и положительно влияющего на их психоэмоциональное состояние: на конец эксперимента на одного неудовлетворенного занимающегося приходится более пяти удовлетворенных, то есть в пять раз больше.

Список литературы:

- 1. Давыдов, В.Ю., Шамарин, А.И., Краснова, Г.О. Новые фитнес системы (новые направления, методика, оборудование и инвентарь). Учебное пособие.- 2-е изд., перераб. и дополненное. – Волгоград : изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.*
- 2. Купцова, В.Г, Панкратович, Т.М. Теоретико-методические аспекты использования средств стретчинга в процессе воспитания гибкости у студентов института физической культуры и спорта на занятиях фитнес-аэробикой. //Современные научные исследования. Выпуск 2/Под ред. П.М.Горева и В.В.Утемова. – Концепт. – 2014. – Приложение № 20. - URL: <http://e-koncept.ru/ext/61>. – Гос.рег.Эл. №ФС 77-49965. - ISSN 2304 -120 X.*
- 3. Лисицкая, Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89с.*
- 4. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 125 с.*