

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Барановичи
БарГУ
2016

УДК 796(063)

Представлены результаты практической, экспериментальной, научной и инновационной деятельности работников и специалистов Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины и Польши в области физической культуры и спорта.

Адресуется студентам учреждений высшего образования, преподавателям физической культуры, тренерам по спорту, магистрантам, аспирантам, научным работникам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножка (отв. секретарь),
А. Н. Герасевич, А. В. Земоглядчук, К. С. Тристеня, В. И. Козел

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета В. А. Коледа,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Могилёвский государственный университет имени А. А. Кулешова» Т. Е. Старовойтова

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

Материалы II Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 20 мая 2016 года)

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол
Технический редактор А. Ю. Сидоренко
Компьютерная вёрстка С. М. Глушак
Корректор С. А. Березнюк

Подписано в печать 05.09.2016. Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Бумага ксероксная.
Отпечатано на копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 13,00. Уч.-изд. л. 12,90.
Тираж 6 экз. Заказ 613.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.

Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи.

Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

ISBN 978-985-498-729-3

© БарГУ, 2016

Список цитируемых источников

1. Ярмолинский В. И. Физическая культура и современная образовательная среда // Современная образовательная среда: приоритетные направления развития : материалы Междунар. науч. конф., Минск, 22—23 окт. 2009 г. / редкол.: Г. В. Пальчик (отв. ред.) [и др.]. Минск : НИО, 2009. С. 269—274.

2. Об утверждении положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17 : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2 июля 2014 г. № 16 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. 2014. № 8/29060.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 796.058.2:37.037

Л. Ф. Попко, Т. А. Храмова, О. Л. Юраго
ГрГУ им. Янки Купаль, Гродно

АНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ

Введение. Тренинг гибкости в последние годы всё в большей степени привлекает внимание учёных и практиков [1], он рассматривается как важнейшая предпосылка для развития силовых способностей, оптимизации телосложения, совершенствования координации движений и предупреждения травм опорно-двигательного аппарата. Хороший уровень гибкости позволяет решать двигательные задачи с максимальной эффективностью за счёт оптимизации приложения мышечных усилий и их экономизации. В свою очередь недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. С недостатком гибкости связаны скованность, угловатость движений и плохая осанка.

Комплекс упражнений на растягивание должен быть ориентирован на достижение эффекта расслабления. Приятные, стимулирующие ощущения помогают наладить контакт с мышечной системой, нормализуют функциональное состояние нервной системы. При этом тренировка гибкости не требует от занимающегося высокого уровня физической подготовленности. В физическом воспитании главной задачей

© Попко Л. Ф., Храмова Т. А., Юраго О. Л., 2016

развития гибкости является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволила бы успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности [2].

В процессе физического воспитания студентов развитие гибкости обеспечивает решение следующих задач: 1) достижение заданного уровня профессионально-прикладной физической подготовленности, овладение прикладными двигательными умениями и навыками; 2) овладение техникой избранного вида спорта, используемого для реализации индивидуального двигательного режима в связи с соблюдением требованием здорового образа жизни; 3) предупреждение негативных изменений в функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата, обусловленных недостатком двигательной активности; 4) реабилитация после перенесённых заболеваний и травм, восстановление подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время существует целый ряд подходов к развитию гибкости. Это методики с применением статических, динамических растягиваний, растягивания с партнёром, биомеханическая стимуляция. Некоторые методики требуют высокого уровня физической гибкости или значительного опыта в выполнении упражнений на растягивание, (например, хатха-йога), для использования других требуется аппаратура (например, биомеханическая стимуляция). При невысоком уровне развития гибкости и подготовленности, а также отсутствии опыта выполнения упражнений для развития гибкости в физической тренировке наиболее целесообразно применять статические и динамические растягивания, а также их сочетание. Изложенное определило цель настоящего исследования — сравнить эффективность наиболее распространённых методических подходов к развитию гибкости на учебных занятиях по физической культуре со студентами.

Основная часть. Поставленная цель достигалась с помощью следующих методов исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование психоэмоционального состояния, экспресс-оценка уровня физического здоровья, тестирование гибкости, методы математической статистики. В исследовании приняли участие девушки 18—20 лет, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Для проведения эксперимента были сформированы три опытные группы, различающиеся по преимущественной направленности упражнений на растягивание. В первой группе (ЭГ-1) использовались динамические растягивания, во второй (ЭГ-2) — статические, в третьей (ЭГ-3) применялся комплексный подход (40% — активные растягивания, 40% — пассивные и 20% — статические упражнения на растягивание).

Группа динамических растягиваний. В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости, преобладают активные, поскольку в реальных условиях жизнедеятельности гибкость проявляется, в основном, в активных её формах. В разработанные нами комплексы были включены преимущественно активные упражнения. В динамических упражнениях прирост гибкости достигается посредством увеличения числа повторений, от 8—10 раз (для начинающих). Между упражнениями на гибкость целесообразно выполнять упражнения на расслабление. Однако при выполнении растягиваний динамического характера существует более высокий риск травматизации. Нами были разработаны и использованы на занятиях по физической культуре специальные комплексы физических упражнений, которые включали маховые, пружинистые движения и рывки.

Группа статических растягиваний. Система упражнений преимущественно статической направленности («стретчинг») в последние годы стала очень популярной. В отличие от динамических упражнений, когда мышца периодически удлиняется и укорачивается, при статических упражнениях (позах) на гибкость она в растянутом положении находится довольно долго (примерно 10—30 с). Часть упражнений необходимо выполнять сериями. Удлинение времени растянутого состояния мышц ускоряет их функциональную перестройку, приводит к «привыканию» к этому состоянию. Однако здесь важно соблюсти меру. Данное привыкание может приводить к ослаблению или даже частичной утрате ценнейшего свойства мышц — рефлекса растяжения. Во время выполнения упражнений следует избегать резких движений и следить за дыханием.

Группа комплексных растягиваний. Согласно результатам исследования Е. П. Васильева [3], в период интенсификации воздействий на развитие гибкости целесообразно использовать примерно такие пропорции различных упражнений в растягивании: 40—45% — активные динамические; 35—40% — пассивные и 20% — статические. С учётом данных положений нами были разработаны специальные комплексы упражнений, в которых выполняемые упражнения носили смешанный характер. Для развития гибкости применялись упражнения динамического характера с постепенным увеличением числа повторений, также использовались упражнения на расслабление. Статические растягивания выполнялись в течение 10—30 с каждое, при необходимости выполнялся повтор упражнений. Растягивания следует выполнять без болезненных ощущений.

В целях проверки эффективности различных подходов к развитию гибкости нами была проведена опытно-экспериментальная работа. Педагогический эксперимент проводился в течение 14 недель на учебных занятиях по физической культуре со студентками. Опытные занятия включали в себя аэробную разминку с последующим выполнением разработанных нами комплексов упражнений на растягивание. Они проводились в определённой

последовательности: 1) упражнения на растягивание мышц шеи и рук, 2) на растягивание мышц туловища, 3) на растягивание, 4) на вытягивание мышц ног, 5) на расслабление. Каждый комплекс выполнялся в течение двух недель, затем занимающимся предлагался новый комплекс.

Для определения уровня гибкости девушек использовался комплекс тестов оценки подвижности различных суставов: плечевые суставы (выкрут прямых рук назад), позвоночный столб (наклон туловища вперед из положения стоя, способ Ф. Л. Доленко [4]), коленные и голеностопные суставы (приседание). Применялся механический способ измерения — с помощью гониометра (угломера): подвижность позвоночного столба (поворот туловища в сторону), подвижность в тазобедренном суставе (шпагат правой, шпагат левой, шпагат ноги врозь).

В каждой из групп за период проведения эксперимента были получены достоверные ($p < 0,05$ — $0,001$) изменения в приросте гибкости во всех тестах: выкрут прямых рук назад, наклон вперед из положения стоя, суммарная подвижность суставов по индексу Ф. Л. Доленко, поворот направо, поворот налево, продольный шпагат правой, продольный шпагат левой, поперечный шпагат, в тесте «присед» измерялась подвижность в коленном и в голеностопном суставах.

При анализе межгрупповых различий после второго, заключительного, тестирования гибкости были получены статистически значимые ($p < 0,05$) различия между ЭГ-2 и ЭГ-3 по следующим показателям: поворот направо (ЭГ-2 — $83,4^\circ$; ЭГ-3 — 93°), поворот налево (ЭГ-2 — $82,6^\circ$; ЭГ-3— $92,1^\circ$), шпагат ноги врозь (ЭГ-2 — 124° ; ЭГ-3 — 138°). Между ЭГ-1 и ЭГ-2 значимые различия ($p < 0,05$) были отмечены лишь по показателю «шпагат правой» (ЭГ-1 — 128° ; ЭГ-2 — 119°). Различий между ЭГ-1 и ЭГ-3 по всем изучаемым показателям не зафиксировано ($p > 0,05$).

Заключение. Выполненное исследование позволяет сформулировать вывод: наблюдение за студентками всех групп, выполняющих комплексы развития гибкости, свидетельствует о постепенном формировании у них положительных мотивационных установок к достижению. Отметим, что в процессе выполнения упражнений на растягивание, как правило, занимающиеся с низким уровнем физической подготовленности испытывают физический дискомфорт. Наше исследование показало, что в процессе роста тренированности (улучшения гибкости) эти ощущения сглаживаются. Сравнение эффективности разработанных нами комплексов развития гибкости показало, что наибольшее выраженное влияние оказали упражнения комплексного характера в следующих тестах: общая гибкость по индексу Ф. Л. Доленко, повороты направо и налево, шпагат ноги врозь.

Список цитируемых источников

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого / пер. с англ. О. Г. Белошеев. Минск : Попурри, 2002. 224 с. ; Васильев Е. П. Исследование гибкости. М. : Физкультура и спорт, 1966. 121 с. ; Власенко С. Н. Гибкость — важный фактор здоровья. Минск : [б. и.], 1992. 41 с.
2. Власенко С. Н. Указ. соч. 41 с.
3. Васильев Е. П. Указ. соч. 121 с.
4. Доленко Ф. Л. Определение гибкости тела человека // Теория и практика физ. культуры. 1984. № 6. С. 52.

Материал поступил в редакцию 12.04.2016

УДК 796

В. И. Стадник, кандидат педагогических наук, доцент,
А. Н. Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент
ПолесГУ, Пинск

ИННОВАЦИОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ И ТЕЛЕСНОФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОЦИУМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ, РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Введение. Формирование новых понятий и терминологический «язык» исследования включает разработку и теоретическое обоснование феномена телесной культуры личности, инновационную модель конструирования и реализации модульных телесно-оздоровительных технологий школьников различных соматических типов. Рассматривается системный подход для разработки и конструирования инновационной модели [1]. Объектом исследования является процесс оздоровления населения в образовательном пространстве общества, предмет исследования — физкультурно-спортивная деятельность в контексте параметризации характеристик и функций телесноориентированной двигательной деятельности.

Цель исследования — разработка в качестве самостоятельного научного направления целостной личностно ориентированной концепции основанной на верифицировании (проверка истинности) теоретиче-