

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-1-1-165-169

Аннотация. Во время дистанционного обучения при сидячем образе жизни с малой активностью, чаще всего появляются такие заболевания, как варикоз, сколиоз, проблемы с сосудами и т.д. Во избежание этих заболеваний стоит уделять время физической нагрузке, в частности, растяжке. В статье описывается одно из основных физических качеств - гибкость или иначе растяжка. Гибкость тела дает мышцам не только правильное расслабление, но и равномерный тонус, что приводит к улучшению координации движений. Доказано, что регулярные занятия растяжкой помогут укрепить соединительную ткань, улучшить подвижность и кровоток. Представлено исследование с целью изучения влияния специальных физических упражнений для поддержания и сохранения гибкости у студентов во время дистанционного обучения. Подобран перечень физических упражнений на гибкость, проведён эксперимент и дана оценка полученным результатам.

Ключевые слова: растяжка, гибкость, форма, состояние, мышцы, упражнения.

Гибкость или иначе растяжка тесно связана со всеми видами спорта и общей физической подготовкой, также большое значение она имеет для студентов, так как их тело не до конца сформировано и находится на стадии развития. Растяжка – комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Занятие делает связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, растяжка стимулирует кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение [1]. Учёба чаще всего связана с сидячим образом жизни и, следовательно, с перегрузкой мышечных групп и отделов позвоночника. Например, любое сидячие занятие в ВУЗе и особенно в дистанционном формате – это нагрузка на шейный, грудной и поясничный отделы. Мышцы в этих зонах начинают затекать, ныть, ухудшается осанка и кровоснабжение, появляются головные боли, падает зрение. При сидячем образе жизни с малой активностью, чаще всего появляются такие заболевания, как варикоз, сколиоз, проблемы с сосудами и т.д. Во избежание этих заболеваний стоит уделять хотя бы небольшое время физиче-

ской нагрузке, в частности, растяжке. Растяжки можно поделить на две различные группы:

1. Статистические – во время этой растяжки, человек принимает определённое положение, в котором задерживается на 30-60 секунд. В этот момент нагрузка идёт на задействованные мышцы. При этом не должно быть сильных болевых ощущений.

2. Динамические – здесь подходят мягкие “пружинящие” движения. С каждым таким действием увеличивается амплитуда движения и постепенно вытягиваются мышцы [1].

Зачем всё-таки нужна растяжка? Все спортсмены знают, что без растяжки даже хорошо натренированные мышцы выглядят “задубевшими”, а фигура – коренастой. Но даже если вы не собираетесь заниматься растяжкой серьёзно, а просто для удовольствия и здоровья, растяжка поможет стать вам грациознее и стройнее. Растяжка поможет сохранить здоровые суставы. Хрящи и связки не имеют кровоснабжения. Единственный способ держать их в тонусе заниматься растяжкой. Трудясь регулярно, вы можете сохранить подвижность и молодость суставов и позвоночника

ка. Растяжка улучшает координацию, укрепляет суставы. Делает связки более эластичными. Также уменьшается риск получить травму. Растяжка отлично улучшает настроение, человек становится более уравновешенным и уверенным в себе. Растяжка не просто тянет мышцы и связки, но и помогает снять мышечную усталость, болезненные ощущения и даже нервное напряжение. Очень полезна растяжка для студентов, которые много часов проводят

за компьютером, выполняя дистанционные задания [2].

В эксперименте участвовали студенты третьего курса Пермского ГАТУ. Из студентов были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 14 человек в каждой все студенты имели основную медицинскую группу здоровья. У контрольной и экспериментальной групп студентов провели контрольные тесты на определения гибкости (представлены в таблице 1).

Таблица 1.

Тест	Измеряемый вид гибкости	Описание	Измерения
1.	Подвижность суставов плечевого пояса	Испытуемый ложиться на пол животом, подбородком упираясь в пол, руки вытянуты вперед держат палку (расстояние между руками на палке 40 см). Не отрывая подбородка, поднимает прямые руки как можно выше. (измеряется расстояние от пола до палки)	см
2.	Гибкость туловища тазобедренных и плечевых суставах	Гимнастический «Мост» Измеряется от пяток до кончиков пальцев рук.	см
3.	Гибкость позвоночного столба и туловища	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Измеряется расстояние ниже уровня скамьи.	см

Далее в течении семестра во время дистанционного обучения занятия по физической культуре проходили в теоретическом формате, а студенты эксперимен-

тальной группы дополнительно выполняли комплексы физических упражнений на поддержание и сохранения гибкости (представлены в таблицах 2 и 3).

Таблица 2. Комплекс упражнений №1

№	Описание упражнения	дозировка	Зона воздействия
1.	Махи ногами И.П. основная стойка махи ног вперед-назад с максимальной амплитудой движения	15-20 раз на каждую ногу	упражнения помогают разогреть мышцы бедер с внешней и внутренней стороны, мышцы ягодиц, икр, подколенные сухожилия.
2.	Боковые выпады	8-10 раз на каждую ногу	упражнения развивают гибкость и очень хорошо растягивают мышцы ягодиц и внутренней части бедер.
3.	Высокие подьёмы коленей И.П. основная стойка колено поднимаем к груди с максимальной амплитудой	8-10 раз на каждую ногу	упражнение сочетает в себе простые выпады с высоким подьёмом коленей, такая комбинация динамично растягивает мышцы икр, ягодиц, подколенных сухожилий, сгибателей бедер.
4.	Перекрестные подъемы ног. И.П. стой ноги врозь мах вверх правой ногой по диагонали в левую сторону, мах левой ногой по диагонали в правую сторону	8-10 раз на каждую ногу	При помощи этого упражнения растягиваются икроножные мышцы, а также нижняя часть спины и подколенные сухожилия. [3]
5.	Разгибание ног в колене. И.П. основная стойка	10 - 15 раз на каждую ногу	При выполнении данного упражнения задействуются мышцы квадрицепса и сгибатели бедра. [4]
6.	Шаг-наклон.	10-12 шагов на каждую ногу	упражнение отлично улучшает гибкость мышц спины, ягодиц, а также задней части бедра.
7.	«Ленивые» растягивания. Это комплекс упражнений, которые можно делать, не вставая с кровати или лёжа на полу перед телевизором. • попеременное подтягивание коленей к груди • максимальное поднятие бедер из положения лёжа на спине • упражнение «кобра»: максималь-	8-10 раз	Комплекс упражнений задействует все мышцы ног и спины.

	ное поднятие корпуса лёжа на животе		
8.	Наклоны сидя. И.П. сед на полу ноги вытянуты вперед	8-10 раз	наклоны растягивают глубокие мышцы, которые находятся вдоль позвоночника. [3]
9.	Прогиб назад стоя.	8-10 раз	Делает подвижным грудной отдел позвоночника, укрепляя глубокие мышцы спины, что отлично влияет на осанку.
10.	Поза сфинкса.	1-2 минуты	Развивает гибкость нижнего отдела позвоночника, способствует вентиляции легких и снятию мышечных зажимов. [5]

Таблица 3. Комплекс упражнений №2

№	Описание упражнения	дозировка	Зона воздействия
1.	Циркуль. И.П. упор лежа	10-12 раз на каждую ногу	Это упражнение направлено на растяжку мышц и связок вокруг плечевого сустава
2.	Ножницы. И.П. основная стойка, руки прямые перед собой.	15-20 раз	Упражнение направлено на растяжку мышц сгибателей рук.
3.	Отведение руки за голову.	По 6-8 раз на каждую руку или удержание 1-1,5 мин	Это упражнение дает динамическую растяжку трицепса.
4.	И.П. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях. Кисть одной руки нужно завести за спину снизу, ладонью наружу, прижать к спине. Другую руку завести назад через верх. Необходимо пальцами одной руки дотронуться до кончиков пальцев другой руки. [3]	Удержание 1-2 минуты	Это комплексное упражнение для растяжки плечевых мышц и трицепса.
5.	Вытяжение рук вверх с ладонями в замке.	4-6 раз с удержанием положения до 30 сек	упражнение растягивает мускулатуру плечевого пояса, живота и позвоночник. [7]
6.	Повороты на стуле.	8-10 раз на каждую сторону	упражнение способствует растяжке мышц живота и нижних мышц спины, задействованных в поворотах корпуса в сторону. [3]
7.	<ul style="list-style-type: none"> Растяжка мышц пресса в положении лежа на животе. Растяжка мышц пресса в положении лежа на спине. Растяжка мышц в положении стоя. 	Удержание положения 30-60 сек	в этом комплексе упражнений на пресс в основном задействованы мышца живота: прямая, наружная косая и внутренняя косая. [8]

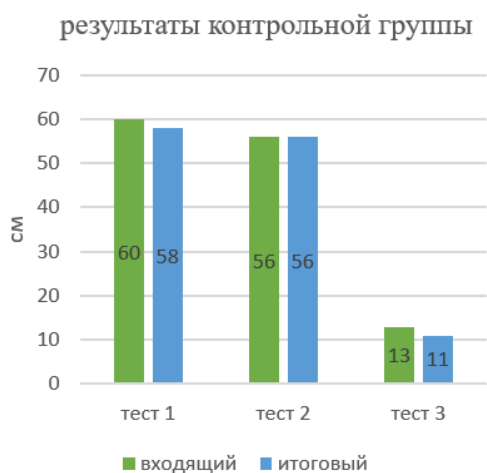
В конце семестра студенты контрольной и экспериментальной групп сдали контрольные тесты, результаты (представлены в таблице 4).

Таблица 4.

тест	входящий		итоговый	
	Контрольная	Эксперимент.	Контрольная	Эксперимент.
1	60 см	57 см	58 см	60 см
2	56 см	58 см	56 см	54 см
3	13 см	12 см	11 см	13 см

В процессе эксперимента удалось выявить, что результаты всех тестов улучшились только в экспериментальной группе: тест 1 – (5%), тест 2 – (7,4%), тест 3 – (7,6%), в контрольной группе по некото-

рым тестам наблюдается отрицательная динамика: тест 1 – (-3,4%), тест 2 – (0%), тест 3 – (-18,1%). результаты представлены на диаграмме.



В заключение можно сделать вывод, для сохранения и поддержания гибкости не требуются специальные спортивные снаряды и оборудование. Всем студентам экспериментальной группы без исключения удалось не только сохранить, но и улучшить свою гибкость. Простые упражнения не занимают много времени, зато позволят сохранить и улучшить гибкость, делая наше тело пластичным и в тоже время выносливым, они укрепляют все группы мышц и укрепляют суставы. Уделяя

даже небольшое время растяжке, студент может поддерживать свою физическую форму, держать мышцы в тонусе и развивать организм. В сложившейся эпидемиологической ситуацией в стране в Вузе студенты перешли на смешанный формат обучения, что не могло сказаться на уровне их физической подготовки. Качественная учёба зависит от морального состояния, которое напрямую зависит от физического.

Библиографический список

1. Marie Claire. Растяжка: зачем она нужна и основные ошибки. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.marieclaire.ru/krasota/rastyajka-zachem-ona-nujna-osnovnyie-oshibki/>
2. Российская газета // К чему надо тянуться. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2018/03/22/master-sporta-rasskazala-zachem-nado-zanimatsia-rastiazhkoj.html>
3. Tennis Mania // Растяжка для мужчин. – [Электронный режим]. – Режим доступа: <https://tennismania.ru/rastyazhka-dlya-muzhchin/>
4. Гибкое тело // Комплекс упражнений для развития гибкости ног. Часть 1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gibkoetelo.ru/exercises/64-nogi1>
5. GoodLucker // Топ-20 упражнений для гибкости спины: для начинающих и для продвинутых. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goodlooker.ru/uprazhneniya-na-gibkost-spiny.html>
6. GoodLucker // Эластичная лента: эффективность, плюсы и минусы + 25 упражнений с лентой в гифках. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goodlooker.ru/resistance-band.html>
7. GoodLucker // Топ-16 упражнений на растяжку рук и плечевого отдела: после тренировок и для снятия усталости. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goodlooker.ru/rastjazhka-ruk-i-plech.html>
8. JustSport // Растяжка мышц пресса. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://justsport.info/exercises/rastyazhka-myshts-pressa>

METHODS OF USING SPECIAL PHYSICAL EXERCISES TO MAINTAIN AND MAINTAIN FLEXIBILITY IN STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

V.M. Parshakova, *Senior Lecturer*

Perm State Agro-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

***Abstract.** During distance learning with a sedentary lifestyle with little activity, diseases such as varicose veins, scoliosis, vascular problems, etc. most often appear. In order to avoid these diseases, it is worth taking time to exercise, in particular, stretching. The article describes one of the main physical qualities - flexibility or otherwise stretching. The flexibility of the body gives the muscles not only proper relaxation, but also a uniform tone, which leads to improved coordination of movements. It has been proven that regular stretching exercises will help strengthen connective tissue, improve mobility and blood flow. A study is presented to study the impact of special physical exercises to maintain and preserve flexibility in students during distance learning. A list of physical exercises for flexibility was selected, an experiment was conducted and the results obtained were evaluated.*

***Keywords:** stretching, flexibility, shape, condition, muscles, exercises.*