

микроцикле – после дня отдыха или занятий с небольшой нагрузкой. В практике спортивного плавания часто случается так, что пловцы показывают высокие результаты на коротких отрезках дистанции в конце тренировочного занятия [4].

Таким образом, скоростно-силовые способности неразрывно связаны с техническим мастерством пловца. Вне рационального варианта техники плавания, рационального выполнения старта и поворотов нет и высоких скоростей. Методика подготовки плаванию пловцов 12–13 лет должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ворженевский, И.В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 301 с.
2. Бочин, В.П. Возрастные закономерности формирования скоростных возможностей при плавании спортивными способами и методика их воспитания в многолетней подготовке пловца. – Омск: СибГАФК, 2001. – 32с.
3. Гринев, В.Т. Биомеханические основы обучения плаванию / В.Т. Гринев. – Краснодар: ГИФК, 2010. – 81 с.
4. Бажанов, А.В. Влияние видов подготовленности и их взаимосвязь на спортивный результат у юных пловцов / А.В. Бажанов, Г.К. Бажанова. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. – 2011. – С. 42–46.

УДК 796.012.23:796.4

Е.В. Знатнова, доц., канд. пед. наук
Ван Инань, магистрант (БГПУ, г. Минск)

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ФИТНЕС-ЙОГИ

В современном мире научно-технического прогресса отмечается снижение двигательной активности человека, а также повышение нервно-психических нагрузок. Доказано, что занятия фитнес-йогой успокаивают и укрепляют нервную систему, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что содействует повышению работоспособности занимающихся [1].

Йога является одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое популярно в настоящее время не только в нашей стране, но и во всем мире. Занятия йогой благотворно влияют не только

на физическое развитие человека, но также на его духовное состояние и реализацию внутреннего потенциала в повседневной жизни.

Возникнув в древние времена на Востоке, йога постепенно была адаптирована и приспособлена под стиль жизни современного человека и с тех пор быстро приобрела популярность в фитнес-клубах и спортивно-оздоровительных центрах. По мнению исследователей в данной области, занятия йогой являются одним из оптимальных методов достижения успеха на пути к развитию качеств гибкости и общего укрепления здоровья человека. Многовековой опыт физических упражнений и духовного самосовершенствования йогов в сочетании с современными научными знаниями и технологиями могут прекрасно применяться для достижения указанных выше целей [1].

Именно поэтому мы считаем целесообразным рассмотреть йогу как основной метод развития гибкости у студентов. Следует отметить, что такая роль йоги отнюдь не исключает применения других методов физической подготовки, а лишь дополняет их.

По мнению В.М. Баршай, гибкость является универсальным физиологическим свойством человеческого организма. Понятие «гибкость» включает в себя относительную подвижность суставов, позвонков и других скелетных соединений в естественных биологических пределах, высокую эластичность (способность безболезненно растягиваться и сокращаться) мускулов и сухожилий, а также способность человеческого тела в целом совершать различные естественные движения с определённой амплитудой. Хотя гибкость и является неотъемлемым качеством человеческого организма, степень её развития индивидуальна и существенно отличается в зависимости от генетических особенностей, образа жизни и физической активности отдельно взятого человека [2].

И.В. Рудякова считает, что гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой, бытовой и спортивной видах деятельности. Она способствует формированию правильной осанки, улучшает внешний вид и влияет на жизненный тонус. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения [1].

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Достаточная гиб-

кость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения, что является свидетельством определенного уровня физической подготовленности. В зависимости от степени развития гибкости человек может принять нужное положение тела в пространстве, удерживать это положение определенное количество времени, выполнять движения с необходимой амплитудой. Снижение же способности свободно и естественно принимать любую необходимую позу, растяжимости мышечных и соединительных тканей – один из признаков наметившейся тенденции к ухудшению интегрального физического состояния организма человека [3].

Ученые и исследователи в области физической культуры считают гибкость по степени важности на втором месте после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития [3, 4]. Однако, к сожалению, многие специалисты в своей физкультурной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, что может привести к серьезным травмам мышц и связок [4].

Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, многократно повторяемые с постепенно возрастающей амплитудой движений относительно локального характера. При развитии гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов. Так как не наблюдается положительный перенос тренировочных воздействий подвижности одних суставов на другие. При воспитании гибкости целесообразны различные упражнения на растягивание: динамические, пассивные, статические [4].

Главным методом развития гибкости у человека является регулярное (не менее 4-5 раз в неделю) выполнение комплекса специальных упражнений. Большое значение для достижения результатов в развитии гибкости имеют также особенности питания и эмоционально-психическое состояние занимающегося. Во многом эти аспекты специального тренинга затрагивает древнеиндийская система физической культуры

— йога. По мнению специалистов в данной области, йогой может заниматься каждый человек, независимо от возраста и уровня физической подготовленности.

Мы считаем, что использование в организации занятий по физической культуре специальной методики, включающей элементы фитнес-йоги, позволит улучшить показатели гибкости у *студентов*, окажет положительное влияние на состояние здоровья и физическое развитие занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рудякова, И.В. Оздоровительные виды фитнес-технологий гимнастической направленности в физическом воспитании людей разного возраста: учеб.-метод. пособие / И.В. Рудякова, В.С. Астафьев, В.Б. Рудякова. – Чита: ЗабГУ, 2020. – 140 с.

2. Баршай, В.М. Гимнастика / В.М. Баршай. – Ростов-на-Д. Феникс, 2011. – 336 с.

3. Гришина, Г.А. Влияние целенаправленных физических упражнений на функциональные возможности организма и профилактику заболеваний студенток специальной медицинской группы: дис. канд. пед. наук / Г.А. Гришина. Улан-Удэ, 2005. — 192 с.

4. Данилова, И.В. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре: метод. указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов / И. В. Данилова. – Ульяновск: УлГТУ, 2010. – 30 с.

УДК 796.077

Г.Г Ярец, преп.;

Г.Н. Мойсеенко, преп. (БГПУ, г. Минск)

ОСОБЕННОСТИ ФОРМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Кроме обязательных занятий, проводимых в рамках общего занятия, в вузе организуются дополнительные занятия. Это могут быть самостоятельные занятия, занятия, проводимые преподавателем с отстающими и слабо подготовленными студентами, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и минутки, а также вводная гимнастика в режиме учебного дня.