

УДК 796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ

Молчанова Ю.С., Винникова Г.Н.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
molchanova@bsu.edu.ru, galina-shve@rambler.ru

THE METHOD DEVELOPMENT FLEXIBILITY IN MEN OF MATURE AGE TO STRETCHING EXERCISES

Molchanova Y.S., Vinnikova G.N.

Belgorod state national research University, Russia, Belgorod
molchanova@bsu.edu.ru, galina-shve@rambler.ru

Ключевые слова: гибкость, стретчинг, мужчины зрелого возраста.

Keywords: flexibility, stretching, men of mature age.

Одним из испытаний комплекса ГТО является тест на гибкость, так как от уровня развития гибкости в определенной мере зависит, насколько человек способен эффективно осуществлять двигательную деятельность. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления скоростных, силовых и координационных способностей, приводит к снижению экономичности работы, вызывает скованность движений и часто является причиной повреждения связок и мышц.

Двигательная активность и занятия физической культурой с оздоровительной направленностью необходимы на протяжении всей жизни. При этом для каждого этапа возрастного развития характерны определенные особенности проведения занятий и их направленность. Например, до 35-40 лет, когда в организме преобладают процессы ассимиляции, занятия должны иметь развивающую направленность, а после 40 лет - в основном сохраняющую здоровье [2].

Зрелость - самый длительный для большинства людей промежуток жизни. Понятие «зрелый возраст» у мужчин можно разделить на два периода: 22-35 лет и 36-60 лет [3].

В зрелом возрасте занятия физической культурой должны способствовать предупреждению возрастных заболеваний, сохранению жизненно важных умений и навыков, поддержанию жизненного тонуса, снижению тугоподвижности суставов и замедлению темпов возрастного снижения работоспособности. В таком возрасте важно стимулировать все виды двигательных качеств, особенно гибкость, на фоне ограничения скоростных упражнений.

Гибкость зависит от подвижности суставов, а подвижность суставов от их строения, состояния и эластичности прилегающих мышц и связок. С возрастом изменяется химический состав соединительно-тканых образований (мышц, фасций, сухожилий, связок и суставных сумок), происходит кальцинация и дегидратация тканей (потеря жидкости). Это приводит к увеличению числа водородных связей, то есть к снижению эластических свойств, которое ограничивает гибкость человека.

Избыточное количество стрессовых нагрузок информационного и эмоционального характера приводит современного человека к «хронической усталости», поэтому поиск форм оздоровительной физической культуры, где активно используются упражнения на расслабление для ликвидации нервно-психического истощения, не прекращается [2].

О пользе растягивания или стретчинга известно уже очень давно. Эта система возникла в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стала признаваться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. В 80-е годы XX века гимнастика с элементами стретчинга была модным средством борьбы с жировыми отложениями.

Противоречие между назревшей потребностью в укреплении и сохранении здоровья, а гибкость позвоночника и подвижность суставов находятся в неразрывной связи со здоровьем людей зрелого возраста, и недостаточной разработанностью содержания оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста определило цель исследования.

Цель исследования: разработать и обосновать методику занятий стретчингом с мужчинами 30-60.

Организация и методика исследования. В исследовании в течение года принимали участие мужчины в возрасте от 30 до 60 лет, занимающиеся в фитнес-клубе «Планета фитнес» г. Белгород. Продолжительность одного занятия составляла 55мин, в недельном цикле 3 занятия. На занятиях с ними использовалась методика стретчинга включающая в себя суставную, дыхательную гимнастику и комплекс «асан», представляющих собой типичные для йоги позы, с задержкой в каждой позе от 15 секунд до минуты и больше с медленным переходом от одной позы к другой. Как правило, упражнения выполнялись с низкой интенсивностью с использованием принципа абсолютного сосредоточения на конечном результате своих действий, а также соблюдения правил выполнения упражнений (последовательность и дыхание).

В результате анализа современных источников и собственного опыта в структуру разработанной нами методики вошли:

- разминка с использованием суставной гимнастики, разогревающих и подводящих упражнений (в процессе их выполнения в суставах выделяется необходимое количество

синовиальной жидкости, что в дальнейшем отражается на подвижности суставов и улучшении гибкости);

- упражнения, основанные на контроле дыхательного ритма и определенной последовательности вдохов и выдохов при их выполнении;

- статико-силовые упражнения, направленные на повышение мышечного тонуса и укрепление мышц (базовые упражнения с использованием в качестве отягощения массы собственного тела, например: упоры с разной постановкой рук);

- балансовые упражнения (в основном на одной ноге);

- корригирующие упражнения (направленные на устранение нарушений осанки и укрепление мышечного корсета, например различные наклоны, прогибы, скрутки);

- упражнения, способствующие улучшению гибкости, эластичности мышц и сухожилий, а также расширению двигательных возможностей занимающихся. Эта группа включает множество упражнений для плечевых и тазобедренных суставов, подвижности позвоночника, различные растягивающие упражнения для мышц ног (шпагаты, наклоны). Всегда подводящие упражнения предшествуют фиксации в основном растягивающем упражнении.

Дыхательные упражнения помимо воздействия на функции дыхания и ускорение процессов восстановления способствуют улучшению работы органов брюшной полости, профилактике заболеваний дыхательной системы, а также оказывают психорегулирующее влияние. Упражнения на расслабление формируют навык «прогрессирующего расслабления» отдельных звеньев тела. Сочетание таких упражнений с осознанным дыханием способствует снятию психологической нагрузки, укрепляет нервную систему и положительно влияет на развитие качества гибкости.

Результаты исследования. Для оценки гибкости мужчин 30-60 лет использовались: тест комплекса ГТО и тесты, имеющие место в практике специалистов по фитнесу Р.А.Дудник (2011) [5].

Анализировались состояние и изменения таких показателей гибкости, как подвижность плечевых суставов (ППС), подвижность тазобедренных суставов (ПТС), гибкость позвоночника и растянутость, эластичность мышц ног (ГТО, ШП, ШЛ). В результате проведенного исследования было выявлено, что внедрение разработанной нами методики привело к достоверному улучшению показателей гибкости у мужчин 30-60 лет, регулярно занимающихся стретчингом.

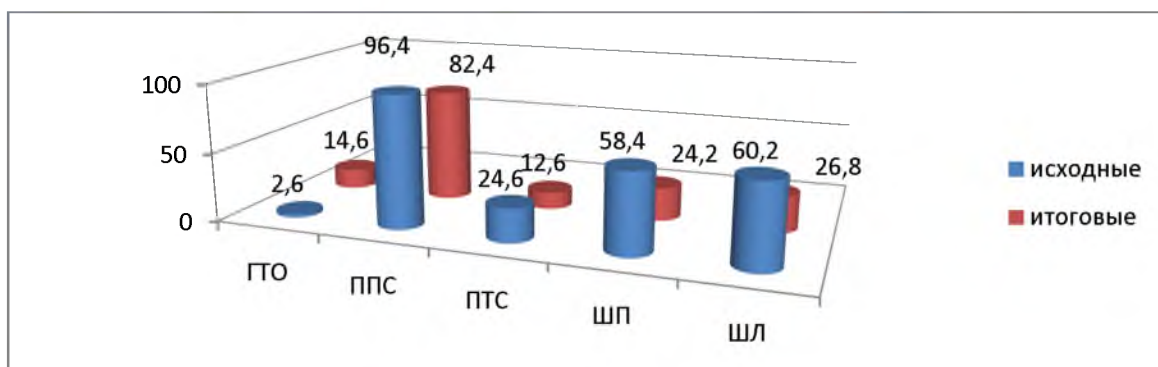


Рисунок 1. Динамика изменения показателей тестирования

Вывод. С помощью стретчинга успешно решаются задачи укрепления здоровья, гармоничного развития организма, осуществления контроля над телом. Такие занятия повышают жизненный тонус, улучшают настроение, вырабатывают уверенность в себе и улучшают работоспособность. Все это позволяет рекомендовать данную методику мужчинам 30-60 лет.

Литература

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости: учебное пособие.- / М.Дж.Алтер. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424с.
2. Дерябина А.Л. Развитие гибкости у людей зрелого возраста в процессе занятий хатха-йогой -/ А.Л.Дерябина, Е.А.Жигаленко // Вестник Бурятского государственного университета. № 13. – 2010. С.37-40.
3. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок, тело молодо – / Ю.А.Пеганов, Л.А.Берзина. - М.: Советский спорт. 1991. – 80с.
4. Смит Д. Большая иллюстрированная энциклопедия йоги - / Д.Смит, Д.Холл, Б.Гиббс. – М.: Эксмо. 2006 – 256с.
5. <http://www.ostrovrusa.ru/testvi-dlva-proverki-urovnva-gibkost>

УДК 796

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Старкин А.Н., Старкина Л.А.

*Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тянь-Шанского, Россия, г. Липецк
starkin.an@mail.ru, starkinalora@mail.ru*

METHODICAL-PRACTICAL SUPPORT FOR THE DELIVERY OF NORMS OF GTO COMPLEX

Starkin A.N., Strakina L.A.

*Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Russia, Lipetsk
starkin.an@mail.ru, starkinalora@mail.ru*

Ключевые слова: физическая подготовка, сдача норм ГТО, студенты.

Key words: physical training, filing rules TRP, the students.

В процессе физического воспитания учащейся молодежи России должны реализовываться три направления: базовое, прикладное и спортивное.