

инновационный дискурс / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С.12-14.

2. Манжелей, И. В. Управление инновационными процессами в сфере физической культуры и спорта : региональный аспект / И. В. Манжелей, В. Н. Потапов // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 4 (98). – С. 45-49.

УДК 613.844

РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ (ГИБКОСТИ) У ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ

Климович Н.С., Колесникова Н.Н.

УО «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь

*В данной статье рассмотрен вопрос развития подвижности суставов (гибкости) у школьников 16-17 лет. Представлены результаты экспериментальной методики, которую рекомендуется применять, как в тренировочном, так и учебном процессе. **Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, гибкость, подвижность суставов.*

DEVELOPMENT OF JOINT MOBILITY (FLEXIBILITY) IN 16-17 YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN

Klimovich N.S., Kolesnikova N.N.

Polessky State University, Pinsk, the Republic of Belarus

*This article examines the development of joint mobility (flexibility) in 16- to 17-year-old schoolchildren. It presents the results of an experimental methodology recommended for use in both training and education. **Keywords:** sports, physical education, flexibility, joint mobility.*

Введение. В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела [1].

Актуальность использования упражнений на растяжку на занятиях физической культуры и здоровья обусловлено тем, что развитие гибкости ведет к уменьшению травматизма, более глубокому физиологическому воздействию на мышцы, связанному с межмышечной координацией, успешному освоению упражнений. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивать энергозатраты.

Изучая проблему развития гибкости у учащихся, необходимо иметь в виду, что данное физическое качество, помимо прочих факторов, зависит от возраста человека. Доказано, что развитие гибкости при благоприятных условиях может продолжаться, как правило, до 16–17 лет [2].

Материалы и методы исследований. В педагогическом исследовании приняли участие учащиеся ГУО «СШ №17» г. Пинска [n=25] в возрасте от 16–17 лет. Учащимся было предложено прохождение тестирования физической подготовки, в котором включались тесты на подвижность суставов. Данные обрабатывались методом математической статистики.

Методика тестирования подвижности суставов для школьников 16–17 лет на занятиях по физической культуре и здоровью включала в себя упражнения:

Упражнение «Выкрут рук с гимнастической палкой назад» выполняется из положения стойка ноги врозь. Испытуемый, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Гибкость плечевых суставов оценивают по расстоянию между кистями рук в сантиметрах.

Упражнение «Шпагат» на правую и левую ногу требует от испытуемого как можно шире развести ноги вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в тазобедренных суставах оценивают в сантиметрах по расстоянию от пола до таза (копчика).

Упражнение «Мост» выполняется из положения, лежа на спине, испытуемый производит одновременное разгибание ног и рук с подъёмом туловища и пригибанием в поясничном отделе. Положение необходимо зафиксировать на 3 секунды и вернуться в исходное положение. Подвижность позвоночного столба оценивают расстоянием между руками и пятками в сантиметрах.

Результаты исследований. Резюмируя анализируемые литературные источники, эффективность тестов подтверждено исследованиями уровня физической подготовленности учащихся [2, 3, 4]. Использование шкалы для оценки уровня гибкости у учащихся 11 класса средней школы №17 г. Пинска позволило составить объективное представление об уровне подвижности в суставах (таблица 1).

Таблица 1 - Шкала оценки уровня гибкости

Тестовое упражнение	Уровни, баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Шпагат», см	Более 30	25-29	22-24	19-21	16-18	13-15	10-12	7-9	1-6	Менее 0
«Выкрут», см	Более 97	91-96	85-90	79-84	73-78	67-72	61-66	55-60	49-54	Менее 48
«Мост», см	Более 78	70-77	63-69	57-62	50-56	43-49	36-42	29-35	22-28	Менее 21

По выполнению теста «Выкрут рук с гимнастической палкой назад» можно было судить о достаточной или недостаточной подвижности в плечевых суставах у учащихся. О гибкости позвоночного столба судили по результатам, полученным при выполнении теста «Мост». На основе выполнения учащимися теста «Шпагат» смогли оценить подвижность тазобедренных суставов.

Наиболее трудным из предложенных оказалось выполнение теста «Шпагат», поскольку происходило впервые для многих учащихся, его исполнение не оправдало ожиданий испытуемых на возможно лучшие результаты. Тест «Шпагат» выявил недостаточную подвижность в тазобедренных суставах у учащихся старших классов средней школы №17 г. Пинска.

Не представляло трудностей для учащихся старших классов средней школы №17 г. Пинска выполнение теста «Мост» и были показаны удовлетворительные результаты.

Выполнение теста «Выкрут рук с гимнастической палкой назад» оказалось наиболее легким для многих учащихся старших классов средней школы №17 г. Пинска из предложенных, поскольку его исполнение оправдало ожидания испытуемых на отличные результаты, из-за достаточной подвижности в плечевых суставах.

Результаты оценки уровня развития гибкости по результатам выполнения учащимися тестов на подвижность суставов (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты развития гибкости учащихся 11 класса средней школы №17 г. Пинска, %.

Тестовое упражнение	Уровни, баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Шпагат»	10%		40%		40%		9%		1%	
«Выкрут»	3,3%		6,7%		40%		33,3%		16,7%	
«Мост»	6,6%		16,7%		50%		16,7%		10%	

Закключение. Таким образом, проведенное исследование выявило, что уровень развития подвижности суставов (гибкости) у школьников 16-17 лет, занимающихся упражнениями на растяжку, позволяет более эффективно улучшить показатели гибкости. Это является неотъемлемой частью достижения гибкости в физическом воспитании. Предложенная методика тестирования подвижности суставов может применяться как в тренировочном и соревновательном процессе, так и в учебном процессе развития гибкости.

Литература.

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2005. – 534 с.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : Пособие для учителя / В. И. Лях. – Москва, 1998. – 272 с.

3. Усцелемова, Н. А. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учеб. пособие / Н. А. Усцелемова [и др.]. // – Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. тех. ун-та им. Г. И. Носова, 2016. – 111 с.

4. Яцкевич, Э. И. Контрольные упражнения метод определения подвижности в суставах школьников и юных спортсменов / Э. И. Яцкевич // Теория и практика физической культуры. – 1969. – №8 – С. 41-42.

УДК 613.844

ИНТЕНСИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Климович Н.С., Колесникова Н.Н.

УО «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь

*Современные программы по физическому воспитанию содержат материалы, ориентированные как на конечный продукт, так и на процесс обучения. Разработка интенсивных методик по физическому воспитанию остаётся и сегодня актуальной задачей. В статье определены основные факторы, подтверждающие эффективность интенсивных методов преподавания физической культуры. **Ключевые слова:** спорт, физическое воспитание, интенсивные методы, классическая методика.*

INTENSIVE METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

Klimovich N.S., Kolesnikova N.N.

Polessky State University, Pinsk, the Republic of Belarus

*Modern physical education programs contain materials focused on both the end product and the learning process. The development of intensive physical education methods remains a pressing issue. This article identifies the key factors supporting the effectiveness of intensive physical education teaching methods. **Keywords:** sport, physical education, intensive methods, classical methods.*

Введение. Сфера методологии преподавания физической культуры и здоровья претерпевает постоянные изменения. Специалисты постоянно спорят по поводу того, какая методика физического воспитания является более эффективной [1]. Сторонники классической методики предпочитают