

*Баклыкова Алена Николаевна*

студентка

*Аханкин Василий Николаевич*

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный  
университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ЛЕНТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК РГАУ–МСХА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация:* в статье представлена программа комплексного развития гибкости с использованием фитнес-ленты. Авторами описано исследование уровня развития гибкости студенток экономического профиля, подтверждающее эффективность предложенной программы.

*Ключевые слова:* фитнес-лента, развитие гибкости, базовая физическая культура.

Актуальность данного исследования неоспорима, поскольку эластичность связок и подвижность суставов является определяющим фактором в профилактике растяжений, артрита и тугоподвижности конечностей. При этом необходимо не забывать и о вопросе безопасности во время выполнения упражнений на растяжку. Если говорить о методе стретчинга с использованием фитнес-ленты, то это один из эффективных способов не только укрепить мышцы, но и повысить гибкость тела у студентов.

Объект исследования: студентки экономического профиля.

Предмет исследования: влияние занятий с фитнес-лентой на развитие гибкости у студентов.

Цель: разработать программу развития гибкости у студентов с использованием фитнес-ленты.

Задачи: провести обзор учебно-методической литературы по практике использования эластичной ленты; составить комплекс упражнения на развитие

гибкости; провести исследование эффективности применения нашей программы на группе студентов.

Методы: обзор учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование.

Под гибкостью понимается способность выполнения различного рода упражнений с применением большой амплитуды движения. Развитие гибкости необходимо для того, чтобы задать телу правильное положение, увеличить диапазон движений [3] Как уже отмечалось ранее, на сегодняшний день применяются различные методы проведения растяжки. Мы рассмотрим эффективность использования фитнес-ленты на занятиях базовой физической культуры у студентов группы Д-Э 203.

Эластичная фитнес-лента является элементом спортивного инвентаря, который применяется для развития упругости и силы мышц, физической реабилитации, а главное для поддержания гибкости. Отличительная особенность применения фитнес-ленты заключается в том, что выполняемые упражнения оказывают наименьшую нагрузку на соединительные ткани организма и суставы, поэтому занятия с данным видом спортивного инвентаря пользуются популярностью благодаря своей безопасности в использовании [1].

Работа проведена на базе Российского государственного аграрного университета – МСХА имени К.А. Тимирязева. Исследование проходило в течение 2-ух месяцев в период с 06.09.22 по 08.11.22 в группе студентов второго курса экономического профиля (16 человек) по графику два раза в неделю по 1,5 часа. Исследование проводилось с целью выявить наиболее эффективные способы повышения гибкости с использованием упражнений с фитнес-лентой. В ходе данного исследования применялись разные комплексы упражнений – каждую неделю на определённые группы мышц. При этом, занятия проводились следующим образом: первое занятие на неделе проходило с комплексом круговой тренировки, то есть растяжка проводилась после основной силовой части занятия, а второе было полностью посвящено стретчингу с фитнес-лентой.

Время растяжки с комплексом круговой тренировки занимало 20 минут, следующее занятие в среднем занимало от 40 до 50 минут, в зависимости от того, какие группы мышц были задействованы в течение занятия. Применялись как методы повторного упражнения, так и статического растягивания [2], особое внимание уделялось мышцам плеч и спины, подколенных сухожилий, ягодичных мышц, задней и передней поверхности бедра. При повторных упражнениях выполнялись амплитудные движения в течение 2–5 секунд, в то время как при неподвижной фиксации положения необходимо было удерживать интервал в 15–20 секунд. Комплекс для развития гибкости выполнялся строго после вводно-подготовительной части с аэробной нагрузкой.

В таблице 1 приведена программа занятий с использованием эластичной ленты у студенток.

Таблица 1

## Комплекс упражнений на растяжку с использованием фитнес-ленты

Область тела	Описание упражнения	Дозировка на 1 тренировке (20 мин)	Дозировка на 2 тренировке (40–50 мин)
1) дельты и мышцы спины	Ноги на ширине плеч, лента обхватывается двумя руками, руки вверх; плавные наклоны в бок и вперёд	8–10 повторений с фиксацией по 3 сек.	12–14 повторений с фиксацией по 3 сек. (2 подхода)
2) трицепсы	Ноги на ширине плеч, одна согнутая рука заведена за голову, обхватив один конец ленты, другая за спину, схватив ленту как можно выше, рука плавно тянет ленту вниз	Фиксированное положение на 15 секунд каждая рука	Фиксированное положение на 15 секунд (2 подхода)
3) трапеции	Одной ногой наступить на середину ленты, противоположной рукой обхватить ленту чуть выше колена; спина прямая, рука с лентой прижата к телу, выполняем наклоны головой в сторону	-	Фиксированное положение на 15–20 сек.
4) предплечья	Двумя ногами наступаем на середину ленты, ладонями обхватываем другой конец ленты; руки прижаты к телу, предплечьями натягиваем ленту на себя	Фиксированное положение на 15–20 сек.	Фиксированное положение на 15–20 сек. (2 подхода)
5) подколенные сухожилия	На полу, ноги вытянуты, спина прямая, лента зацеплена вокруг	Фиксированное положение на	Фиксированное положение

	стоп, другой конец обхватить руками на удобном уровне; на выдохе натягиваем ленту к груди, разворачивая носки ног на себя	15–20 сек. (1 подход)	на спине на 20 сек. (2–3 подхода) на каждую ногу
б) приводящие мышцы бедра	Лежа на спине, одна нога вытянута вверх, один конец ленты зацепить за стопу, другой конец оставить в руках; на выдохе отводим ногу к себе, потом в сторону	-	Фиксированное положение 15–20 сек. (2 подхода), на каждую ногу
7) ягодичные мышцы	Подготовка к упражнению (см. упр б); на выдохе ногу отводим в противоположную сторону, спина и другая нога остаются на полу	Фиксированное положение на 15–20 сек	Фиксированное положение на 20–30 сек. (2 подхода), на каждую ногу
8) передняя и задняя поверхности бедра	Упражнение выполняется на полу, лечь на бок, ногу поднять вверх и зацепить один конец ленты за стопу; тянуть ногу к себе, затем завести таким образом, чтобы пятка находилась за ягодичей, толкая бедро вперед	Фиксированное положение на 20 сек.	Фиксированное положение на 20 сек. (2 подхода), на каждую ногу

В первые недели исследования наблюдались трудности в выполнении упражнений вследствие скованности и напряжения тела у студентов. Поэтому показанные выше упражнения вводились постепенно и с меньшей интенсивностью. Для эффективности выполнения растяжки применялись перерывы между упражнениями с интервалом 1–2 минуты, между подходами – 10–15 секунд.

За период исследования, проводимого в течение двух месяцев первого семестра, отмечены следующие изменения: студентам было намного легче выполнять иные комплексы упражнений, не связанные с гибкостью, поскольку мышечный аппарат стал более пластичным. Для подтверждения эффективности применяемой программы, мы провели 3 контрольных упражнения в начале и по завершении работы. Результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2

## Тестирование уровня развития гибкости у студенток

№	Название упражнения	Описание техники выполнения	Способ измерения	Этап исследования	
				Начальный	Заключительный
1.	Наклон вперед	Сидя, ноги	Расстояние от		

	из положения сидя	вместе выпрямлены, сделать наклон вперед, вытягивая руки вдоль измерительной ленты	нулевой отметки ленты до среднего пальца вытянутых рук	$\geq 8 \pm 6$	$\geq 10 \pm 9$
2.	Заведение рук за спину	Сжать пальцы в кулак и завести согнутые руки за голову и спину	Расстояние между кулаками	$13 \pm 5$	$8 \pm 8$
3.	Разведения ног в стороны из положения сидя	Сидя, руки вперед в упоре на уровне груди, отводить ноги максимально в стороны	Расстояние между латеральным и частями коленных чаш	$73 \pm 6$	$81 \pm 7$

Как видно из таблицы, предложенная программа стретчинга подтвердила свою эффективность. Увеличились показатели развития гибкости поясничного отдела позвоночника, мышц бедра и подвижность плечевых суставов. Особого прогресса удалось добиться в третьем тестовом задании. Гибкость приводящих и отводящих мышц бедра улучшилась почти на 10 см.

Подводя итоги исследования, можем утверждать, что комплексное применение учебно-тренировочных средств с фитнес-лентой способствует развитию не только силовых и координационных способностей, но и качества гибкости. Программа, применима как на занятиях по базовой физической культуре, так и при организации самостоятельных тренировок.

### *Список литературы*

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учеб. пособ. для студентов высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.: Академия, 2015. – 528 с.

2. Калмыков С.А. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой / С.А. Калмыков, А.М. Пятахин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-gibkosti-obuchayuschih-sya-v-protsesse-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy>

3. Михайлова С.Н. Формирование физической культуры студентов / С.Н. Михайлова // Молодой учёный. – 2017. – №13 (147).