

ных групп мышц и гибкости. Таким образом, результаты проведённых исследований позволяют рекомендовать предлагаемую методику для практического использования на занятиях со студентами специального учебного отделения.



Литература

1. Горелов, А.А. Коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток СМГ с помощью дозированной оздоровительной ходьбы / А.А. Горелов, О.Г. Румба Н.В. Балышева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 42–48.
2. Гавронина, Г.А. Методика комплексного применения статических упражнений в процессе занятий по физическому воспитанию студенток специальной медицинской группы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гавронина Г.А. ; Камская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2009. – 23 с.
3. Титов, С.В. Применение комплекса силовых упражнений для повышения физического и функционального состояния учащихся с вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу / С.В. Титов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 154–159.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ СУО БНТУ

Квятковская Н.А., Раковец Е. В., Казакова Л. В.
г. Минск, Республика Беларусь

Physical education, flexibility, stretching, joint mobility, dynamics of flexibility changes, students.

Важным физическим качеством, подлежащим обязательному развитию в рамках проведения учебных занятий физической культуры, является «гибкость» [3]. Это вызвано тем, значительная часть нарушений осанки и серьезных заболеваний костно-мышечной, соединительной системы, заболеваний внутренних органов косвенно или напрямую зависят от уровня гибкости. Данное физическое качество актуально для человека любого возрастного периода и заложено в позитивную программу здорового образа жизни личности на стадии получения высшего образования [1; 2]. Поэтому важно проводить мониторинг за гибкостью студентов. Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления физических качеств, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. Правильное применение упражнений оказывает благотворное влияние на организм: одновременно укрепляют суставы, связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, их способность упруго растягиваться, что также является весьма действенным средством предупреждения мышечных травм отклонений в состоянии осанки.

Особое внимание развитию гибкости необходимо уделять на занятиях со студентами специального учебного отделения, так как значительная часть обучающихся, данного отделения имеют различные нарушения осанки. При проведении занятий

в специальном учебном отделении БНТУ, нами предусматривалось на протяжении всего семестра обязательное включение в каждое занятие разнообразных упражнений на гибкость. При этом соблюдались необходимые методические требования, такие как: при выполнении упражнений на гибкость ставилась определенная цель (увеличить подвижность позвоночного столба, в тазобедренных суставах и др.); упражнения на гибкость выполнять в каждом занятии; после выполнения упражнений на гибкость обязательно предусмотреть упражнения на расслабление; в процессе выполнения упражнений соблюдать постепенность в увеличении длительности растягивания, количества повторений, амплитуды выполняемых движений. В рамках учебной программы предусмотрено проведение оценки данного качества два раза в течение учебного года, в форме теста в начале учебного года и в конце весеннего семестра. В исследовании приняли участие 120 студентов (40 девушек, 80 юноши), отнесенных по состоянию здоровья к СУО Белорусского национального технического университета.

Нами изучалась динамика развития гибкости студентов на протяжении 1–2 курсов (табл.1).

Таблица 1 – Динамика развития гибкости студентов на протяжении 1-2 курсов

	1 курс		2 курс	
	начало	конец	начало	конец
девушки	9,05 ± 2,11	10,17 ± 0,86	9,25 ± 1,11	11,38 ± 1,07
юноши	8,25 ± 2,11	9,65 ± 1,08	8,26 ± 2,25	10,23 ± 1,9

По результатам тестирований, проведенных на протяжении двухлетнего периода обучения в БНТУ нами выявлены следующие результаты: отмечена достоверная динамика увеличения значений показателей теста на гибкость к концу первого и второго курсов, однако, наблюдалось снижение показателей как вначале первого, так и второго курсов, этот факт, объясняется, тем, что большинство студентов о время летних каникул не занимается самостоятельно физическими упражнениями.



Литература

1. Ванда, Е.С. Влияние занятий избирательной направленности на физическое состояние студентов, имеющих сколиоз / Е.С. Ванда // Здоровье человека: экологические, медицинские, педагогические аспекты: сб. науч. ст. межд. науч.-практ. конф. Витебск, 17–18 окт. 2003 г. Витебск : УО «ВГУ им. Машерова», 2003. – С. 227–231.
2. Глазко, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А. Глазко, А.Б. Глазко // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. I междунар. науч.-практ. (очно-заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. – М. : РУТ (МИИТ), 2017. – С. 117–123.
3. Елифанова М.Г. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИРГТУ / М.Г. Елифанова, Е.Н. Грицай, Е.А. Койпышева, М.М. Колокольцев, Е.Н. Матросова, Л.Д. Рыбина, В.Ю. Лебединский. – Иркутск, 2014.