



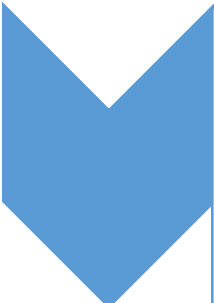
# **ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

---

**Докладчик: Драгавоз Лидия Анатольевна**

старший тренер-преподаватель по спорту ЦОФК

# Актуальность исследования




- Задачей **физического воспитания** студентов является целенаправленное и эффективное развитие **двигательных способностей** и совершенствование **физических качеств**



- Они характеризуют **стабильность и оптимизацию** физического состояния организма



- **Гибкость** - одна из главных **предпосылок движений** и необходимых **взаиморасположений** звеньев тела

- 
- По мере развития организма **гибкость** изменяется **неравномерно**.
  - В студенческие годы (17-21 год) **снижается упругость и эластичность** опорно-двигательного аппарата.

# Определение понятия «гибкость»

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела

- Ж.К. Холодов

Гибкость – это свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела

- Л.П. Матвеев

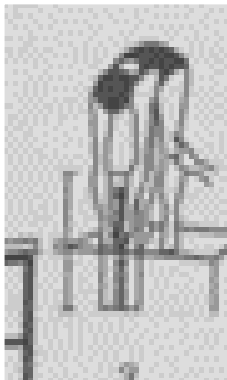
# Цель работы

- Оценить и проанализировать результаты развития гибкости у студентов 1 и 2 курса Тюменского государственного университета;
- Найти пути повышения уровня гибкости на занятиях физической культуры.

# Организация исследования



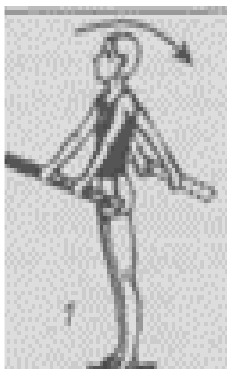
# Педагогические тесты для оценки общей гибкости и подвижности различных суставов (контрольные упражнения)



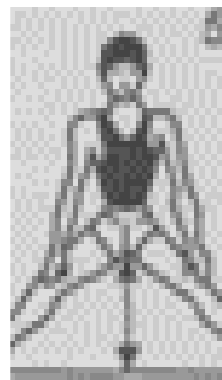
1. Наклон туловища вперед из положения стоя (определяет подвижности позвоночного столба)



2. Упражнение «Мост»



3. Выкрут прямых рук назад, взявшись за концы гимнастической палки или верёвки (показывает подвижность в плечевом суставе)



4. Упражнение «Шпагат» поперечный (определяет подвижность в тазобедренном суставе)

# Результаты тестирования гибкости студентов 1 и 2 курса ТюмГУ (сентябрь-октябрь 2021 г.)

Тесты на гибкость	Подвижность позвоночного столба – наклон вперед стоя (см)			Мост (см)			Подвижность в плечевом суставе (см)			Подвижность в тазобедренном суставе (поперечный шпагат) (см)		
	Max	Min	Среднегрупповой показатель	Max	Min	Среднегрупповой показатель	Max	Min	Среднегрупповой показатель	Max	Min	Среднегрупповой показатель
<b>1 курс (n=54)</b>	23	1	11	30	105	62	35	107	78	0	50	26
<b>2 курс (n=21)</b>	30	2	12	20	92	58	30	94	76	0	47	27
<b>Прирост %</b>			3,3			6,5			2,6			2,3

# Выводы

- Оценивая результаты тестирования гибкости студентов 1 и 2 курса Тюменского государственного университета, можно констатировать, что **развитие гибкости у студентов происходит за счет естественного роста.**
- Главной задачей физического воспитания должно стать **совершенствование гибкости**, внесения корректирующих действий в учебно-тренировочный процесс путем включения большего количества (или повторов) упражнений на гибкость.
- Среди практических **рекомендаций** для преподавателей можно выделить: использование на практических занятиях физической культурой комплексов **упражнений на растягивание (стретчинг)**, которые способствуют повышению эластичности мышц и связочного аппарата.
- В дальнейших исследованиях необходимо **увеличить объем выборки** для большей **объективности** исследования.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!