

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА имени А. А. КУЛЕШОВА

С. С. Гордиевский, Д. И. Тарасов

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра теории и методики физического воспитания)

В статье анализируется уровень развития гибкости у студентов 1 курса факультета физического воспитания.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) [1].

Учебная дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» – это предмет, который наиболее требователен к развитию гибкости. Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» изучается и осваивается студентами на протяжении 4 лет. Дисциплина включает теоретическую часть, а также практическую часть. В практическую часть входит овладение многими элементами, в основу которых заложена проверка уровня гибкости у студентов.

Цель исследования – анализ уровня гибкости у студентов факультета физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Анализ уровня гибкости на вступительных экзаменах у абитуриентов.
2. Проанализировать динамику изменения уровня гибкости в процессе обучения у студентов факультета физического воспитания на первом году обучения.

Объект исследования – студенты факультета физического воспитания.

Предмет исследования – развитие гибкости у студентов.

Развитие гибкости решает множество задач, наиболее важными являются:

- сохранение и укрепление здоровья,
- хорошая координация и красивая осанка,
- создание фундамента для успешного освоения элементов гимнастических упражнений [2].

Оценивают уровень развития гибкости при поступлении на факультет физического воспитания по следующим нормативам:

№п/п	Тесты	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5+	5	5-	4	4-	3+	3	3-	2	1
Мужчины											
1	Наклон вперед, см	20	18	16	14	12	10	8	6	4	1
Женщины											
2	Наклон вперед, см	25	21	18	16	14	13	11	9	8	6

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость [2].

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Выделяют две основные формы гибкости: пассивную и активную форму. Пассивная гибкость соответствует анатомическому строению сустава и эластичности мышц и определяется величиной возможной амплитуды движения под действием внешних сил. Активная гибкость обусловлена силой мышц, окружающих сустав, и их способностью производить движения с большой амплитудой [3].

Для анализа уровня развития гибкости мы взяли следующие нормативы у юношей и у девушек – наклон вперед.

Результаты абитуриентов представлены в табл.

Наклон вперед (юноши).

№	см	Оценка
1	10	5
2	8	4
3	9	4
4	10	5

№	см	Оценка
5	9	4
6	8	4
7	9	4
8	10	5
9	8	4
10	16	8
Среднее	9.7	4.7

Наклон вперед (девушки).

№	см	Оценка
1	14	6
2	13	5
3	9	3
4	9	3
5	11	4
6	9	3
7	11	4
8	14	6
9	15	6
10	16	7
Среднее	12,1	4,7

Анализируя полученные результаты, мы видим, что у мужчин и женщин уровень развития гибкости ниже среднего.

Для анализа уровня развития гибкости в процессе обучения мы использовали те же нормативные упражнения, но уже спустя 6 месяцев обучения.

Наклон вперед (юноши).

№	см	Оценка
1	14	7
2	13	6
3	12	6
4	14	7
5	16	8
6	14	7
7	16	8
8	11	5
9	14	7
10	18	9
Среднее	14,2	7

Наклон вперед (девушки).

№	см	Оценка
1	16	7
2	18	8
3	15	6
4	23	9
5	21	8
6	19	8
7	16	7
8	17	7
9	19	8
10	20	8
Среднее	18,4	7.6

В результате проделанного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Уровень развития гибкости у поступающих абитуриентов на факультет физического воспитания недостаточно развит как у юношей, так и у девушек.
2. Динамика изменений уровня развития гибкости в процессе 1 года обучения на факультете физического воспитания, наблюдается положительная.

Литература

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: знать и уметь / Ю. И. Гришина. – 4-е изд. – Ростов н/Д, 2014. – 38 с.
2. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ИФК / под общ. ред. Л. П. Матвеева. – М. : ФиС, 1983. – 128 с.
3. Гибкость и ее развитие : метод. рекомендации / В. М. Богданов, Л. П. Богданова. – Самара, 2004. – 32 с.