

Эффективные средства фитнес-йоги для развития гибкости у студентов

Слободняк Е.Н., Зрайковский П.А.

Белорусский национальный технический университет

Целью данной работы является определение эффективности средств фитнес-йоги для развития гибкости у студентов энергетического факультета. В исследовании приняли участие 24 студентки первого и второго курса, отнесенных к основной группе здоровья. Для определения уровня развития гибкости использовались следующие тесты: а) наклон вперед в положении сидя; б) выкрут скакалки в плечевых суставах; в) акробатический мост. Тестирование проводилось в начале и конце учебного года. В течение двух семестров студентки занимались фитнес-йогой для улучшения подвижности плечевых, тазобедренных суставов и позвоночного столба. В таблице 1 приведены среднегрупповые результаты тестирования и процентные изменения показателей.

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты тестирования студенток

Тесты	Результаты тестирования, см		
	в начале учебного года	в конце учебного года	прирост, (%)
наклон вперед	15,8±1,5	17,4±1,4	10,1
выкрут в плечевых суставах	67,2±2,6	63,1±2,9	6,5
акробатический мост	51,7±2,1	48,1±1,9	7,5

Исследование показало, что в тесте «наклон вперед» результаты студенток в начале учебного составили 15,8 см, а в конце увеличились до 17,4 см ($p > 0,05$). По тесту «выкрут в плечевых суставах» данные начала года – 67,2 см, а показатели повторного исследования – 63,1 см ($p < 0,05$). По тесту «акробатический мост» результаты первого семестра – 51,7 см, во втором семестре также наблюдается положительная динамика до 49,1 см ($p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать выводы, что эффективность применения средств фитнес-йоги для развития гибкости у студенток доказана данным исследованием, так как подвижность позвоночного столба (акробатический мост) увеличилась на 7,5 % ($p < 0,05$), подвижность в плечевых суставах (выкрут) – на 6,5 % ($p < 0,05$), общая гибкость (наклон вперед) – на 10,1 % ($p < 0,05$).