

**Определение эффективности использования динамических и статодинамических упражнений для развития гибкости у студенток технического вуза на занятиях физической культурой**

Полякова Т.В.

Белорусский национальный технический университет

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. В последнее время широко используются методики с применением статодинамических упражнений.

Целью исследования было определение наиболее эффективной методики развития гибкости для студенток технического вуза. Для этого были созданы 2 группы: контрольная (13 человек) и экспериментальная (11 человек), в которых показатели гибкости не имели существенных различий. Занятия проводились на протяжении учебного года (с сентября по май). Исследование проводилось с участием студенток инженерно-педагогического факультета БНТУ. В контрольной группе для развития гибкости у студенток применялись упражнения динамического характера, в экспериментальной – статодинамические.

Для определения уровня гибкости использовались следующие тесты: подвижность в плечевых суставах, подвижность позвоночного столба, подвижность в тазобедренных суставах.

В ходе эксперимента показатели улучшались по всем тестам ( $P > 0,05$ ) в двух группах. Но у студенток экспериментальной группы, где применялись упражнения статодинамического характера (2–3 подхода по 20–30 с), результаты были значительно выше, чем у испытуемых контрольной группы, использующих динамические упражнения.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10 %) возрастает эффект тренировки. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.