

Динамика показателей уровня развития гибкости у студентов технического вуза

Слободняк Е.Н., Сорокин П.А.

Белорусский национальный технический университет

Целью данной работы является исследование уровня развития гибкости у студентов ПСФ. Основными методами оценки гибкости служат тесты, а также методы наблюдения и опроса.

В исследовании приняло участие 80 студенток второго, третьего и четвертого курсов ПСФ, имеющих основную группу здоровья. Для определения уровня развития гибкости использовались тесты: а) комплексный тест ("складка"); б) подвижность в плечевых суставах ("выкрут") в) подвижность позвоночного столба ("мост"). Тестирование проводилось в начале и конце второго семестра. В течение всего семестра студентки выполняли специальный комплекс упражнений по улучшению подвижности в плечевых суставах и позвоночного столба. В таблице 1 приведены данные среднего арифметического значения результатов тестирования и их процентные изменения.

Таблица 1. Результаты тестирования студенток ПСФ

	"складка"			"выкрут"			"мост"		
	Среднее арифметическое		Проц. изменения, %	Среднее арифметическое		Проц. изменения, %	Среднее арифметическое		Проц. изменения, %
	нач. семестра, см	кон. семестра, см		нач. семестра, см	кон. семестра, см		нач. семестра, см	кон. семестра, см	
2 курс	16,00	16,55	3,43	77,8	76,7	1,43	52,95	52,15	2,51
3 курс	15,11	15,73	4,1	73,5	72,19	1,81	52,80	52,00	1,53
4 курс	16,89	17,48	3,49	74,68	73,89	1,06	60,2	59,34	1,44

Анализ полученных данных, выявил положительную динамику результатов. В конце семестра у студенток по тесту "складка" наблюдаются следующие результаты: 3,43% (2курс), 4,1% (3курс), 3,49% (4курс). Подвижность в плечевых суставах увеличилась незначительно: на 1,43% (2курс), 1,81% (3курс), 1,06% (4курс). По тесту "мост" также наблюдается положительная динамика в развитие подвижности позвоночного столба: 2,51% (2курс), 1,53% (3курс), 1,44% (4 курс).

Таким образом, можно считать целесообразным включение в учебный процесс специализированных блоков упражнений по развитию гибкости, т.к. при этом достигается не только поддерживающий, но и тренирующий эффект данного показателя физического развития, что непременно способствует гармоничному развитию личности человека.