

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У-ШУ КАК ФОРМА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ.

Крыловский О.В.

Гибкость - одно из физических качеств, развитие которого необходимо для студента не только с целью улучшения спортивных достижений, совершенствования физического развития, но также для поддержания и улучшения его здоровья. Выполняя упражнения на гибкость, мы повышаем двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, содействуем более скорому восстановлению двигательных функций в случае травм, заболеваний, стрессов.

В у-шу существует большое разнообразие средств развития гибкости, которые более эффективны, чем традиционные, применяемые в физическом воспитании студентов.

В педагогическом исследовании приняло участие 2 группы студентов, по 20 человек в каждой. В контрольной группе (КГ) гибкость в рамках академических занятий развивалась традиционными средствами. В экспериментальной (ЭГ) для этой цели использовались элементы у-шу (6 упражнений). Время, отводимое на развитие гибкости, в обеих группах было одинаковым.

Измерения по окончании исследования (проводимого на протяжении семестра), определяющие динамику гибкости, дали следующие результаты:

- в контрольной группе средний прирост гибкости составил 2% (при этом степень подвижности в плечевых суставах возросла на 1%, в тазобедренных суставах - на 3%, пластичность позвоночного столба не изменилась);

- в экспериментальной группе средний прирост гибкости составил 9% (при этом степень подвижности в плечевых суставах и пластичность позвоночного столба возросли на 7%, подвижность в тазобедренных суставах улучшилась на 13%).

Результаты исследования дают основание утверждать, что некоторые элементы у-шу при их соответствующем подборе и дозированном выполнении, не оказывая отрицательного воздействия на учебно-воспитательный процесс в целом, способствуют развитию гибкости у студентов.