

Особое опасение вызывает тот факт, что около 45% юношей в возрасте от 18 до 21 года, имеют медицинские противопоказания к выполнению того или иного вида упражнений, что вызывает угрозу национальной безопасности Республики Беларусь [1].

Литература

1. Концепция национальной Безопасности Республики Беларусь: Утверждено Указ Президента Республики Беларусь, 09.11.2010 г. № 575, с последними изм. и доп. // Консультант Плюс: Беларусь [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь – Минск, 2016.

ГИБКОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Грудовик Т. Н. магистрант 1 курса, факультет физического воспитания (БрГУ имени А. С. Пушкина)

Научный руководитель – **Л. В. Шукевич**, канд. пед. наук, доцент

Введение. Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. К таким суставам относятся: коленный, лучезапястный, голеностопный суставы. В плечевом и тазобедренном суставах человек обладает большей подвижностью.

Авторы [1, 2] указывали, что гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в спортивной, трудовой, военной деятельности.

Доказано, что для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта необходим высокий уровень развития гибкости.

Уровень развития гибкости обуславливает также развитие скоростных, координационных и силовых способностей.

При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль.

Главной задачей в физическом воспитании студентов является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволила бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость.

К сожалению, многие студенты и преподаватели в своей физической деятельности недооценивают значение гибкости.

Содержание. Цель исследования определить уровень развития гибкости у студентов первого курса строительного факультета технического университета.

Было проведено тестирование по выявлению уровня развития гибкости у студентов (юношей). Так как основными педагогическими тестами для

оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения, был избран тест – наклон вперед из исходного положения, сидя на полу, позволивший определить подвижность позвоночного столба, согласно принятой методике.

Результаты исследования показали, что у студентов разброс показателей гибкости большой (υ до 46%).

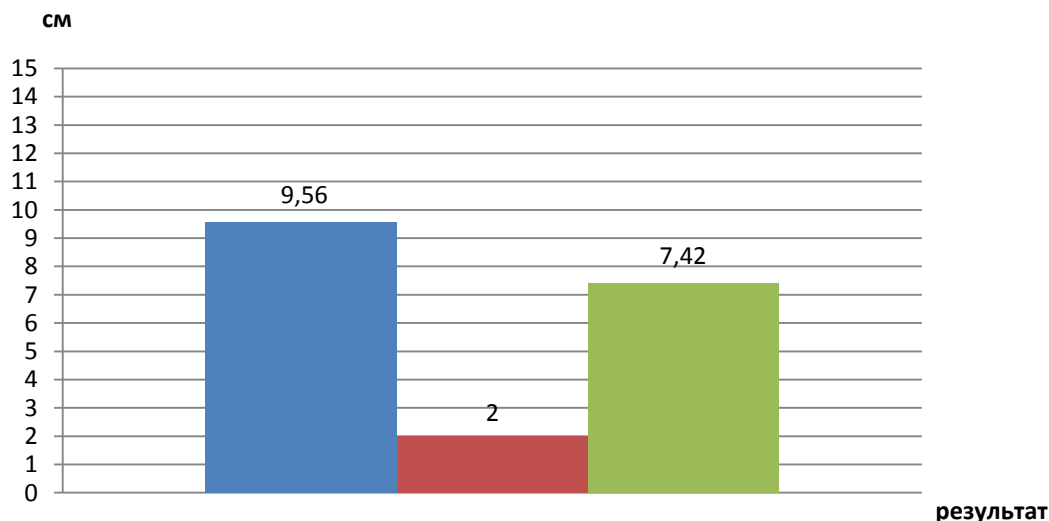


Рисунок – Показатели гибкости студентов первого курса, на примере наклона вперед из исходного положения сидя

Как видно из рисунка среднегрупповые показатели достигли величины +7,42 см, самый высокий максимальный результат в группе студентов равен +9,56 см, что на 2,14 см превосходит среднегрупповой показатель гибкости студентов.

Минимальный результат с положительной динамикой равен +2,0 см. следует отметить, что более десяти студентов имеют отрицательную динамику в развитии гибкости, их результаты находятся в пределах -3,0 – -9,0 см.

Заключение. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о неоднородности группы студентов по показателям развития гибкости.

Показатели гибкости, полученные в исследовании, следует учитывать при составлении программного учебного материала.

Литература

1. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. асвета, 1978. – 88 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008 – 544 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 480 с.