

**Наталевич Лариса Федоровна**

доцент

ФГБОУ ВО «Иркутский национальный  
исследовательский технический университет»

г. Иркутск, Иркутская область

**Зверькова Вера Алексеевна**

студентка

Физико-технический институт

ФГБОУ ВО «Иркутский национальный  
исследовательский технический университет»

г. Иркутск, Иркутская область

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НА РАЗНЫХ КУРСАХ ОБУЧЕНИЯ**

*Аннотация: в работе приведены данные мониторинга формирования гибкости у студентов вуза. Установлено, отсутствие достоверной разницы в показателях гибкости между функциональными группами. Имеется позитивная динамика в показателях с 1 по 2 курсы обучения.*

*Ключевые слова:* студенты, гибкость, динамика, физическая культура.

*Введение.* Важным физическим качеством, подлежащим обязательному развитию в рамках проведения учебных занятий физической культуры, является «гибкость» [3]. Это вызвано тем, значительная часть нарушений осанки и серьезных заболеваний костно-мышечной, соединительной системы, заболеваний внутренних органов косвенно или напрямую зависят от уровня гибкости. Данное физическое качество актуально для человека любого возрастного периода и немаловажно, что будет заложено в позитивную программу здорового образа жизни личности на стадии получения высшего образования гимнастики для развития гибкости у студентов [1; 2]. Поэтому важно проводить мониторинг за гибкостью студентов вуза.

*Цель работы.* Дать характеристику гибкости у студентов вуза, отнесенных к I (основной) и III (специальная медицинская) функциональным группами здоровья в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура».

#### *Методика и организация исследования*

В рамках учебной программы закрепляется проведение оценки данного качества два раза в течение учебного года, в форме теста в начале учебного года и выполнения контрольного норматива в конце весеннего семестра. Обучаемым необходимо выполнить максимальный наклон вперед из исходного положения, сидя, стремясь достать пальцами рук нормативной отметке на линейке измерений. В исследовании приняли участие 480 студентов-юношей 1–3 курсов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ), отнесенных к I и III функциональным группам. Занятия физической культурой проводились со студентами ИРНИТУ на 1 и 2 курсе 2 раза в неделю, а на 3 курсе – один раз. Основными упражнениями для развития гибкости у студентов являлись: наклоны к прямым ногам из положения сидя, наклоны корпуса, растяжка мышц спины, растяжка боковой поверхности туловища, развитие подвижности плечевых суставов, растяжка задней поверхности голени, развитие гибкости в голеностопных суставах и развитие тазобедренных суставов.

*Результаты исследования.* Анализ проведенного исследования приведен в таблице 1.

Таблица 1

Динамика антропометрических показателей и показателей гибкости у студентов 1–3 курсов ИРНИТУ I и III функциональной группы

Группа для занятий физической культурой	курс	Гибкость (см)
I функциональная группа	1	$10,17 \pm 0,86$
	2	$12,38 \pm 1,07$
	3	$9,25 \pm 1,11$
III функциональная группа	1	$9,65 \pm 1,08$
	2	$12,23 \pm 0,9$
	3	$9,26 \pm 1,25$

Как видно из таблицы 1, в тестах значения показателей оказались примерно одинаковыми в обеих функциональных группах. Так в teste «гибкость» на 1-ом курсе обучения значения показателей у юношей основной группы оказались не-значительно выше, чем у представителей III функциональной группы ( $10,17 \pm 0,86$  и  $9,65 \pm 1,08$  см, соответственно  $P > 0,05$ ). На втором курсе обучения гибкость оказались достоверно выше, чем на 1 курсе и составила у студентов I функциональной группы  $12,38 \pm 1,07$  и  $12,23 \pm 0,9$  см – III функциональной группы, что свидетельствует об улучшении показателя гибкости ( $P < 0,05$ ). Более низкие значения показателей наблюдаются на третьем курсе обучения в обеих наблюдаемых группах ( $9,25 \pm 1,11$  и  $9,26 \pm 1,25$  см,  $P > 0,05$ ). Это связано, по нашему мнению, с переходом на этом курсе на одноразовые в неделю занятия физической культурой.

### *Выводы*

1. Отмечена достоверная динамика увеличения значений показателей теста на гибкость от 1 ко 2 курсу у студентов-юношей обеих функциональных групп. На 2 курсе обучения регистрируются максимальные значения показателей гибкости.
2. Значения теста «гибкость» на 3 курсе обучения у студентов значительно уменьшаются. Это связано с переходом обучающихся на одноразовые в неделю занятия физической культуры.
3. Применение упражнений на улучшение гибкости положительно влияют на организм студентов обеих функциональных групп.

### *Список литературы*

1. Арсеенко Е.А. Методика развития гибкости с использованием динамических и статических упражнений при обучении юных гимнасток элементами структурных групп / Е.А. Арсеенко, А.С. Клименко // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: Материалы II Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 2015. – С. 590.

2. Болотников А.А. Методы организации самостоятельных занятий физической культурой студентами специальной медицинской группы в вузах / А.А. Болотников // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы IV международной научно-практической конференции, 2014. – С. 925–928.
3. Епифанова М.Г. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИРГТУ / М.Г.Епифанова, Е.Н. Грицай, Е.А.Койпышева, М.М. Колокольцев, Е.Н. Матросова, Л.Д. Рыбина, В.Ю. Лебединский. – Иркутск, 2014.