

УДК 378.147:796.012.23

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ

Зиамбетов В.Ю.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», Оренбург, e-mail: post@mail.osu.ru

В настоящей статье рассмотрены способы и средства воспитания гибкости у студентов на занятиях по физической культуре в вузах. Также определены наиболее объективные контрольные упражнения для определения показателей гибкости, которые, по мнению автора, можно эффективно применять в процессе физкультурного образования студентов вузов. Исследование показало, что систематическая работа по воспитанию гибкости студентов на занятиях по физической культуре позволяет не только повысить качественные показатели сформированности данных способностей, но и позволит эффективно решать образовательные и оздоровительные задачи физической культуры. Подчеркивая значимость данной деятельности в рамках образовательного процесса, автор показывает способы решения социально-прикладных задач. Достижение целей в данной работе позволит наиболее полно и всесторонне осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность в вузе.

Ключевые слова: гибкость, физические упражнения, физическая культура, студенты, оздоровительная работа

ON IMPROVEMENT SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES ON EDUCATION FLEXIBILITY IN STUDENTS

Ziambetov V.Yu.

*Federal State Educational Institution of Higher Education «Orenburg State University»,
Orenburg, e-mail: post@mail.osu.ru*

This article reviews the methods and means of education the flexibility of the students in the classroom for physical education in universities. Just identify the most objective monitoring exercise to determine the parameters of flexibility, which, in my opinion, can be effectively used during sports education of university students. The study showed that systematic work on the education of students flexibility in the classroom for physical education not only improves the quality indicators of formation of these abilities, but will effectively address the educational and health problems of physical culture. Stressing the importance of the activities of the educational process, the author shows the ways to solve social and applications. Achieving the goals in this paper will allow most fully and comprehensively carry out sports and recreational activities at the university.

Keywords: flexibility, physical exercise, physical education, students, health work

В 2014 г. на обсуждении АССК России (Ассоциация Студенческих Спортивных Клубов России) для повышения физической готовности и укрепления здоровья студентов было предложено введение в вузах страны «Студенческого зачета АССК России» (студзачет). Одним из контрольных упражнений студзачета является «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», которое определяет степень развития гибкости у студента. На современном этапе в вузах страны он приобретает популярность наряду с физкультурно-спортивным комплексом «Готов к Труду и обороне» (ГТО)», который также представляет из себя выполнение разных контрольных тестов (испытаний), куда также входит тест на гибкость [2].

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость бывает

активной (с помощью мышечных усилий) и пассивной (с помощью внешних воздействий) [1].

Не вызывает сомнений то, что развитие гибкости у студенческой молодежи является актуальным и значимым вопросом так как люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения и часто является причиной повреждения связок и мышц [9]. Особое значение гибкость приобретает во время занятий спортом, гибкость облегчает усилия, бережет мышцы от чрезмерного напряжения, растяжений и других повреждений. Воспитанию гибкости с древних времен уделялось большое внимание [8]. Но у студентов, посещающих только занятия по физкультуре, гибкость развита не достаточно хорошо, что подтверждается нашим исследованием. Часто в университетах нет даже контрольных тестов, показывающих

развитие гибкости студента, возможно, поэтому гибкости уделяется недостаточное внимание. Считаем, что систематическое использование упражнений, направленных на формирование пассивной гибкости в парах в процессе физкультурного образования студентов, будет эффективнее.

Мы решили провести исследование по данной теме с целью повысить эффективность работы по воспитанию гибкости у студентов. Для достижения намеченной цели поставлены следующие задачи:

1) систематическое применение различных физических упражнений по развитию пассивной гибкости в парах;

2) определение и разработка наиболее объективных контрольных упражнений для определения показателей гибкости.

В работе использовались следующие педагогические методы исследований: наблюдение, опрос, тестирование, объяснение [5]. Для подтверждения эффективности исследовательской работы и демонстрации её результатов работа осуществлялась в двух группах студентов: контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) по 15 человек в каждой. В контрольной группе студенты занимались согласно разработанной рабочей программе по физической культуре. А студенты экспериментальной группы регулярно выполняли комплексы упражнений для развития пассивной гибкости в парах. Занятия проводились 2 раза в неделю с выполнением разминки и основных упражнений, которые включали пассивные способы воздействия на гибкость. Пассивные упражнения включали упражнения с партнером: наклоны с применением веса и силы партнера, потягивания при стойке «мост», упражнения на спину, студенты выполняли наклоны и повороты в парах, сгибание, разгибание, разведение, сведение. Была введена система домашних заданий для воспитания гибкости самостоятельно, что обеспечивало систематичность

и эффективность воздействий, но являлось недостаточно надежным способом, потому что трудно найти партнера, а также проверить и контролировать самостоятельную работу в домашних условиях. Вся работа осуществлялась в рамках занятий по физической культуре.

Данное исследование проводилось в тесной связи с другими направлениями физкультурно-оздоровительной работы со студентами, гармонично вписываясь в процесс физкультурного образования. Работа по воспитанию гибкости положительно сказывалась на других показателях процесса физического воспитания, такой комплексный подход был одним из главных подходов в данной деятельности [6].

Следует также отметить, что данная работа проходила в рамках реализации таких разделов программы «Физическая культура», как «Профессионально-прикладная физическая культура», потому что развитие гибкости является важным элементом в формировании профессионально важных умений и навыков [7].

Результаты исследования и их обсуждение

Для того чтобы оценить результаты и проследить динамику развития экспериментальной группы, были выбраны три контрольных упражнения: наклон из стойки ноги врозь на гимнастической скамейке, упор стоя ноги врозь, максимально, гимнастический мост. Степень гибкости в суставах измерялась в сантиметрах, от точки опоры до верхней измерительной точки. Затем сумма показателей по трем контрольным упражнениям складывалась с этими же показателями студентов всей группы и общие показатели групп сравнивались. Контроль показателей гибкости в этих группах проводился в октябре 2015 г. и в мае 2016 г., данные представлены в таблице и, для лучшего восприятия, на рис. 1, 2, 3 и 4.

Показатели контрольной и экспериментальной группы

Контрольные упражнения	Октябрь 2015 г.		Май 2016 г.	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1. Наклон из стойки ноги врозь на гимнастической скамейке (см)	96	84	105	123
2. Упор стоя ноги врозь, максимально (см)	222	119	236	289
3. Гимнастический мост (см)	597	590	603	631
Итого:	915	793	944	1043

1. Наклон из стойки ноги врозь на гимнастической скамейке

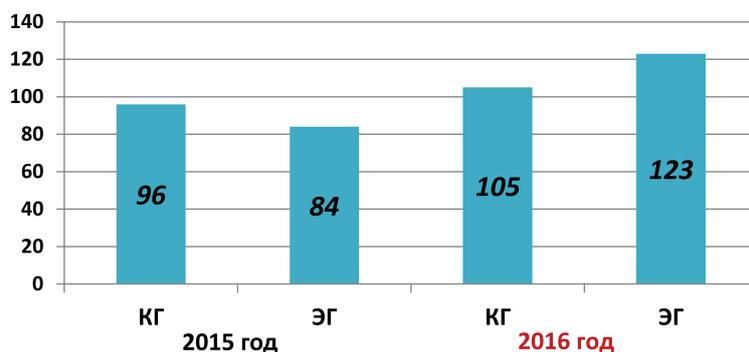


Рис. 1. Результаты выполнения первого контрольного упражнения (см)

В контрольной группе общий результат по показателю гибкости увеличился на 29 см, а в экспериментальной группе он увеличился на 250 см, что явно показывает успех в достижении поставленной цели. Итоговые результаты экспериментальной группы в конце исследования оказались выше, чем в контрольной группе, на 99 см.

Измерение проводилось с помощью измерительной линейки от скамейки до

кончиков пальцев. Изменения показателей в экспериментальной группе по данному виду контрольного упражнения оказались выше, чем в контрольной группе, на 18 см.

Измерялось расстояние от пола до тазобедренного сустава (пах). Разница в показателях экспериментальной и контрольной групп в этом упражнении равна 53 см.

2. Упор стоя ноги врозь, максимально

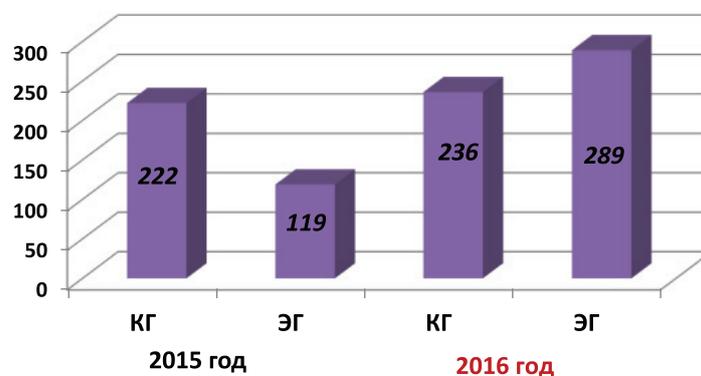


Рис. 2. Результаты выполнения второго контрольного упражнения (см)

3. Гимнастический мост

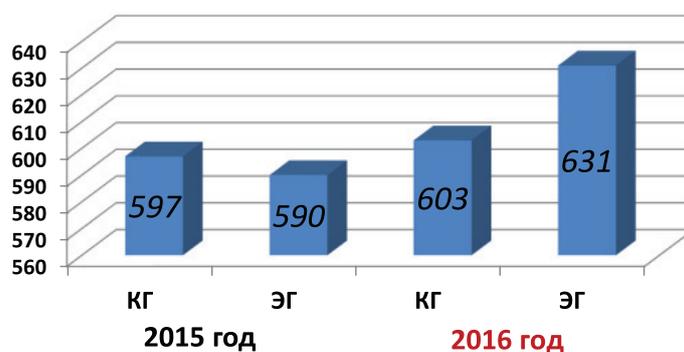


Рис. 3. Результаты выполнения третьего контрольного упражнения (см)

Измерение проводилось измерительной рулеткой от пола до спины. В данном виде контрольного упражнения результаты, показанные в экспериментальной группе стали выше результатов контрольной группы на 28 см.

Из диаграмм на рисунках видно, что у экспериментальной группы каждое контрольное упражнение на май 2016 г. превышает показатели контрольной группы по всем видам контрольных упражнений, что говорит об эффективности данной работы по развитию пассивной гибкости, ее влиянии на общие показатели гибкости человека.

Таким образом, из таблицы по итоговой строке видно, что у контрольной группы за период с октябрь 2015 г. по май 2016 г. произошло изменение в 29 единиц, в то время как у экспериментальной группы изменение составило 250 единиц от исходных данных. Для наглядности это показано на рис. 4.

плитудой движения (на гибкость) из основ оздоровительной и лечебной гимнастики, утренней и производственной гимнастики, физкультурно-спортивной деятельности по физической рекреации и реабилитации, подчеркивая их значимость для самостоятельных занятий в будущем и прикладное значение.

При развитии гибкости необходимо учитывать требования безопасности и ряд факторов: температура, время суток, индивидуальные особенности и возраст, пол, психоэмоциональное состояние [3]. Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения, а пассивная увеличивается за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению. Положительные

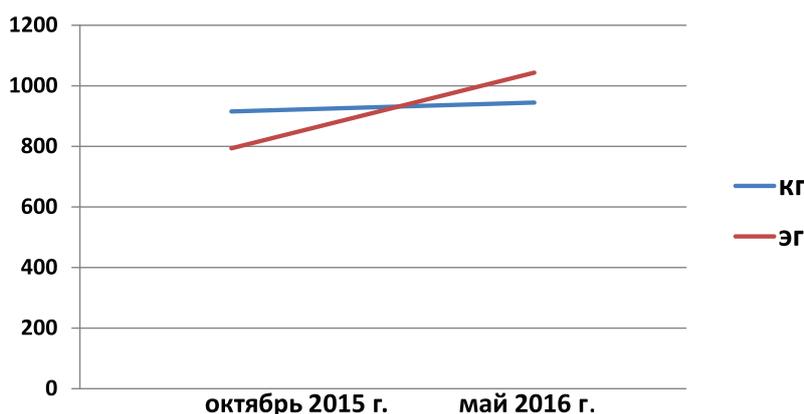


Рис. 4. Динамика развития исследуемых групп

График четко показывает рост показателей гибкости экспериментальной группы.

В процессе проведения данного исследования со студентами проводилась теоретическая работа по формированию знаний у занимающихся о значении гибкости в суставах для человека и его профессиональной деятельности, здоровья и эстетики, социальные, гигиенические и физиологические аспекты данного вопроса. Предлагались альтернативные методики воспитания гибкости, демонстрировались фильмы и другой наглядный материал, приглашались гимнасты, а также другие спортсмены, которые рассказывали о специальной гибкости. Со студентами изучались комплексы физических упражнений с высокой ам-

эмоции активизируют деятельность вегетативных органов, увеличивают частоту сердечных сокращений, что позитивно сказывается на состоянии мышц, их эластичности и упругости. Упражнения для развития гибкости необходимо выполнять в атмосфере положительных эмоций, что стимулирует гормональную деятельность, обеспечивает улучшение регуляторных процессов [9]. Для этого педагогам необходимо поддерживать положительный психоэмоциональный фон занятий по физической культуре [4].

Вывод

В целом, разница конечного результата экспериментальной и контрольной группы составила 99 см, что говорит об эффективной

работе по целенаправленному систематическому и всестороннему развитию пассивной гибкости в парах. Выбранные контрольные упражнения показывают развитие гибкости разных частей суставно-связочного аппарата человека и могут использоваться как контрольные при определении гибкости студентов. Решение данной учебно-воспитательной и оздоровительной задачи позволяет наиболее полно реализовывать процесс физкультурного образования и наиболее эффективно достичь цели курса физической культуры в вузе. Опыт данной работы может успешно использоваться в образовательных учреждениях любого уровня с учетом возрастных особенностей.

Таким образом, мы еще раз показали, что гибкость для студента имеет огромное значение, поэтому необходимо её постоянно развивать и уделять упражнениям на гибкость на занятиях по физической культуре большее внимание. Хорошие показатели гибкости значительно повышает общий результат при сдаче норм физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО» и «Студенческого зачета АССК России», а также других спортивно-массовых мероприятий. Данная работа не претендует на то, чтобы быть завершённой и с успехом может быть продолжена другими преподавателями (учеными) в сфере физической культуры, основываясь на результатах, полученных в данном исследовании.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Зиамбетов, В.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Современные проблемы науки и образования: электрон. науч. журнал. – 2015. – № 4; URL: <http://www.science-education.ru/127-20621>.
3. Зиамбетов, В.Ю. Профилактика травматизма и несчастных случаев на занятиях по военно-физической подготовке с помощью тренировки вестибулярной сенсорной системы занимающихся / В.Ю. Зиамбетов, А.А. Васильева // Безопасность жизнедеятельности. – М.: Изд-во ООО «Издательство Новые технологии», 2011. – № 4 (124). – С. 2–5.
4. Зиамбетов, В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения [Электронный ресурс]: конспект лекций: учебное пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность / В.Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Оренбург. гос. ун-т». – Оренбург: ОГУ, 2015. – 105 с.
5. Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В.Ю. Зиамбетов, С.И. Матявина, Г.Б. Холодова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Оренбург. гос. ун-т». – Оренбург: Университет, 2015. – 103 с. – ISBN 978-5-7410-1340-3.
6. Зиамбетов В.Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В.Ю. Зиамбетов, Ю.С. Астраханкина // Молодой ученый: междунауч. журнал. – 2016. – № 7. – С. 1061–1063.
7. Зиамбетов В.Ю. Творческое применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре // Молодой ученый: междунауч. журнал. – 2009. – № 11. – С. 277–279.
8. Зиамбетов В.Ю. Историческое фехтование как эффективное средство физического и патриотического воспитания / В.Ю. Зиамбетов, Вл. Ю. Зиамбетов // Вестник Оренбургского гос. университета: науч. журнал. – 2013. – № 12 (161). – С. 30–34.
9. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта. / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 480 с.