

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ СОЦИУМЕ

Материалы Международной научно-практической конференции

Минск, 23–24 апреля 2015 г.

В четырех частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2015

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5
У59

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);
д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*; д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Между-
У59 нар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ;
редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2015. – Ч. 2. – 317 с.
ISBN 978-985-569-036-9 (ч. 2).
ISBN 978-985-569-034-5.

В материалах Международной научно-практической конференции рассматриваются проблемы организации образовательного процесса по физической культуре и спорту в Республике Беларусь и за рубежом; управления отраслью «Физическая культура, спорт и туризм», подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры, спорта и туризма.

УДК 378.016:796(06)
ББК 7А:378.5

ISBN 978-985-569-036-9 (ч. 2)
ISBN 978-985-569-034-5

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2015

12. Bouchard, C. Individual differences in response to regular physical activity / C. Bouchard, T. Rankinen // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2001. – Vol. 33 (6). – P. 446–451.
13. Haines, M. The Evolution of Functional Training [Electronic resource] / M. Haines. – Mode of access: <http://www.ptonthenet.com/articles/evolution-of-functional-training-paradigm-3625>. – Date of access: 26.06.2012.
14. Gambetta, V. Following a functional path / V. Gambetta, G. Gray // *Training & Conditioning*. – 1995. – Vol. 5 (2). – P. 25–30.
15. Gambetta, V. A formula for function / V. Gambetta, M. Clark // *Training & Conditioning*. – 1998. – Vol. 8 (4). – P. 24–29.
16. Кун, Т. Структура науч. революций: пер. с англ. / Т. Кун. – М.: Наука, 1975. – С. 11.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Якубович С.К.,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Особое место в образовательном, учебно-тренировочном процессе студентов факультета физического воспитания занимает физическая подготовка. Она направлена на развитие основных двигательных способностей: гибкости, выносливости, силовых, скоростных, двигательно-координационных и их разновидностей, которые необходимы для успешного освоения учебных программ по спортивным дисциплинам. Кроме того, данный вид подготовки направлен на сохранение и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма [6].

Физическая подготовка необходима каждому занимающемуся вне зависимости от возраста, квалификации, вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности – уровню развития отдельных способностей. Имеются определенные различия и в методике физической подготовки в том или ином виде спорта. Они отличаются также у занимающихся различного возраста и квалификации [6].

Одно из ведущих мест среди двигательных способностей занимает гибкость, под которой понимают способность выполнять движения с большой амплитудой [1, 5, 6, 7, 8]. При этом следует различать термины «гибкость» и «подвижность». Применять термин «гибкость», как считают ученые, следует в том случае, когда речь идет о суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность» (например, подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах) [6, 8].

Исследователями установлено, что для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, плавание, волейбол и др.) необходимо иметь достаточно высокий уровень подвижности в отдельных суставах. Важным является и то, что хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [8].

Следует отметить, что недостаточное развитие гибкости заметно отражается на проявлении координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых, выносливости. В случае недостаточной гибкости человек выполняет двигательные действия несколько медленнее, чем гибкий, кроме того, он быстрее устает вследствие больших энергозатрат [4].

Для выявления развития гибкости у студентов факультета физического воспитания нами было проведено тестирование (на базе Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина). В нем приняли участие студенты первого, второго и третьего курсов различных спортивных специальностей. Было обследовано 74 студента.

В качестве контрольных испытаний (тестов) предлагались следующие задания: выкрут гимнастической палки назад прямыми руками (подвижность в плечевом суставе); наклон вперед из поло-

жения стоя на гимнастической скамейке (подвижность позвоночного столба); гимнастический мост (подвижность позвоночного столба и подвижность в плечевом суставе); поперечный шпагат (максимальное разведение прямых ног в стороны – подвижность в тазобедренном суставе). Перед проведением тестирования всем студентам давалась разминка. Тесты выполнялись по общепринятым правилам [2, 3, 8]. Критерии оценивания:

1. Выкрут гимнастической палки назад прямыми руками – расстояние между кистями рук при выкруте (см): чем меньше расстояние, тем выше подвижность, и наоборот.

2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке – расстояние от нулевой отметки до сомкнутых средних пальцев рук (см): чем дальше расстояние от нулевой отметки в сторону знака «плюс» (+), тем выше подвижность, и наоборот.

3. Гимнастический мост – расстояние от пяток до кончиков пальцев рук: чем меньше расстояние, тем выше подвижность, и наоборот.

4. Поперечный шпагат – расстояние от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше подвижность, и наоборот.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования были определены показатели развития гибкости у студентов первого, второго и третьего курсов факультета физического воспитания различных спортивных специализаций.

Анализ полученных данных показал, что у студентов первого курса представленных спортивных специализаций по всем контрольным испытаниям имеются различия (таблица 1).

Так, студенты специализирующиеся в спортивных играх в тестах наклон стоя и гимнастический мост показали большую подвижность позвоночного столба и плечевых суставов. В свою очередь студенты, специализирующиеся в легкой атлетике, в тестах «выкрут палки» и «поперечный шпагат» были лучше.

Таблица 1 – Показатели развития гибкости у студентов первого курса факультета физического воспитания

Специализация	n	Выкрут палки		Наклон стоя		Гимнастический мост		Поперечный шпагат	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Спортивные игры	23	96.68	11.93	14.39	7.30	68.91	17.66	59.83	13.57
Легкая атлетика	6	81.40	12.03	12.67	6.28	71.83	15.08	48.00	7.56

Студенты второго курса были представлены тремя спортивными специализациями: спортивные игры, спортивные единоборства и легкая атлетика (таблица 2). Также как и у студентов первого курса, результаты отличались. По всем тестам они были выше у студентов, представляющих спортивные единоборства. Следовательно, гибкость у них развита лучше.

Гибкость у студентов-легкоатлетов оказалась лучше по сравнению со студентами, занимающимися спортивными играми. Лишь в тесте гимнастический мост они показали худший результат среди всех специализаций.

Таблица 2 – Показатели развития гибкости у студентов второго курса факультета физического воспитания

Специализация	n	Выкрут палки		Наклон стоя		Гимнастический мост		Поперечный шпагат	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Спортивные игры	7	90.17	20.27	10.00	3.65	70.71	22.37	71.71	23.66
Спортивные единоборства	5	79.50	2.89	16.80	3.03	44.25	14.00	41.60	20.72
Легкая атлетика	6	82.00	0.82	15.00	3.85	73.67	16.43	56.17	8.54

Студенты третьего курса также выполнили четыре предложенных теста. Результаты оказались следующие (таблица 3). В выкруте гимнастической палки студенты, занимающиеся легкой атлети-

кой, показали результат выше, чем остальные студенты, – 81 см. В наклоне стоя была отмечена хорошая подвижность позвоночного столба у студентов, специализирующихся в спортивных играх, – 14 см. Гимнастический мост, где одновременно оценивалась подвижность позвоночного столба и плечевого сустава выполнили тест лучше студенты спортивных единоборств – 72,30 см, а в поперечном шпагате студенты легкоатлеты показали результат 50,00 см.

Таблица 3 – Показатели развития гибкости у студентов третьего курса факультета физического воспитания

Специализация	n	Выкрут палки		Наклон стоя		Гимнастический мост		Поперечный шпагат	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Спортивные игры	12	81.29	12.00	14.00	4.59	78.90	17.06	59.17	7.06
Спортивные единоборства	10	96.44	9.03	11.70	5.17	72.30	8.94	57.70	10.64
Легкая атлетика	5	81.00	14.14	8.20	3.03	78.00	11.72	50.00	6.51

Таким образом, в результате проведенных исследований были получены данные развития гибкости у студентов трех курсов факультета физического воспитания: во всех контрольных испытаниях отмечены различия. На наш взгляд, это связано со спецификой спортивной деятельности, где предъявляются различные требования к проявлению гибкости. Кроме того, гибкость зависит от индивидуальных особенностей студентов, уровня их технической и физической подготовленности. Учитывая вышеизложенное, можно сказать, что применение в учебной и учебно-тренировочной деятельности студентов контрольных испытаний позволяет определять развитие у них как отдельных двигательных способностей, так и необходимых для их избранной спортивной специализации. Также это дает возможность во время вносить коррективы и адаптировать студентов к освоению учебных программ по спортивным дисциплинам, а в дальнейшем к профессиональной деятельности.

1. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Вышэйшая школа, 1980. – 256 с.

2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физ. подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.

3. Лях, В.И. Гибкость: основы измерения / В.И. Лях // Фізична культура і здоров'я. – 2003. – № 1. – С. 29–45.

4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

5. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б.В. Сермеев. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 64 с.

6. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

7. Теория и методики физического воспитания: учебник для студентов факультетов физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480 с.