

Будаева Арюна Гэсэровна
Маркина Анастасия Ярославовна
Самбуева Бэлигма Сергеевна
студенты, ЧГМА и
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Мирошникова Алина Николаевна
старший преподаватель кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

ГИБКОСТЬ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СМГ

Аннотация: В наше время студенты проводят значительную часть своей учебы в положении сидя. Поэтому среди проблем, с которыми сталкиваются современные люди, — скованность мышц таза и ног, проблемы с суставами (особенно пальцев), мышечная слабость, застой крови в мышцах таза (наиболее опасен для женщин). В этой статье мы рассмотрим специальные подготовительные упражнения, которые используются на практических занятиях по физическому воспитанию и способствуют максимальному развитию гибкости у студентов во время практических занятий.

Ключевые слова: студенты, показатели гибкости, растяжка, динамика изменения результатов, эксперимент.

Budaeva Aryuna Geserovna
Markina Anastasia Yaroslavovna
Sambueva Baligma Sergeevna
students, CHMA and
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Miroshnikova Alina Nikolaevna
senior lecturer of the Department of Physical Education
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

FLEXIBILITY IN THE PREPARATION OF SMG STUDENTS

Abstract: Nowadays, students spend a significant part of their studies in a sitting position. Therefore, among the problems faced by modern people are

stiffness of the pelvic and leg muscles, joint problems (especially fingers), muscle weakness, stagnation of blood in the pelvic muscles (most dangerous for women). In this article, we will look at special preparatory exercises that are used in practical physical education classes and contribute to the maximum development of flexibility in students during practical classes.

Keywords: students, flexibility indicators, stretching, dynamics of changes in results, experiment.

Специально-подготовительные упражнения – это средства, включающие в себя элементы, сходные по структуре выполнения с изучаемыми двигательными действиями, а также действия, близкие к ним по форме, содержанию, характеру проявляемых качеств и активности функциональных систем ребенка. тело.

Студенческий возраст можно назвать завершающим этапом возрастного физического развития. Поэтому задача каждого урока физкультуры – сохранить положительные результаты при тестировании общей физической подготовленности и улучшить показатели в дальнейшем.

Для проверки эффективности результатов был проведен образовательный эксперимент, в котором приняли участие 226 студента, обучающиеся в специальной медицинской группе, на дисциплине по выбору «Адаптивная физическая подготовка». Перед началом занятий проводились тесты на гибкость наклон на скамейке стоя, наклон сидя, в основной части проводился эксперимент из серий упражнений на растяжку и тесты повторялись после урока. Из числа студентов 156 (69%) женского пола и мужского пола 70 (31%); 1 курс – 47 (20,8%); 2 курс 98 (43,4%); 3 курс – 45 (19,9%); 4 курс – 36 (15,9%).

Гибкость с возрастом теряется быстрее других физических качеств при отсутствии специальной подготовки. Природная предрасположенность к пластике движений и наличие предварительной подготовки позволяют

показывать значительно более высокие результаты в гибкости. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок и не зависит от типа телосложения.

В соответствии с целью исследования комплекс общеразвивающих упражнений, использованный в основной части, включал упражнения на развитие гибкости, что составляло 70% всего комплекса. Использовался рейтинговый метод, самоанализа и сравнительного анализа(рис1).

Баллы Тесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед(см)	+21	+19	+17	+15	+13	+11	+9	+7	+5	+2
Кол.студентов до занятий	30	9	21	31	31	21	19	12	19	33
Кол-во студентов после эксперимента	50	27	27	30	21	14	12	13	12	11

рис1

В среднем наклон стоя на скамейки 10,096, мин значение -30, макс значение +30, после проведение среднее 13,76, мин -20, макс 31 (рис2).

№	«Наклон вперёд стоя» см до занятия	Результат после занятия см	Разница показателей «до» и «после» (см)	«Наклон вперёд сидя»	Результат после занятия см	Разница показателей «до» и «после» (см)
Среднее значение	10,086	13,76	3,61	10,18	14,59	4,33
мин	-30	-20	-8	-30	-25	-6
мак	+30	31	16	35	51	22,5

рис2

В соответствии с возрастными возможностями обучающихся подбираются упражнения, подходящие по силе и характеру и направленные на развитие и совершенствование определенных физических качеств.

В пассивных упражнениях можно получить больше гибкости, чем активные упражнения, диапазон движений. Разница между показателями активная и пассивная гибкость называются «резервной расширяемостью», или «запас гибкости». Существуют также общие и специальные гибкие возможности.



рис3

Высокий уровень эффективности продемонстрировали те обучающиеся, которые следовали всем методическим указаниям и стремились к достижению результата. Улучшили показатели (рис3) 1-2 см - 80 студентов, 2-6 см -93 студента, 6-9 см – 40, 9-17 см 9 студентов и у 4 студентов показатели остались прежними.

Правильное использование упражнений благотворно влияет на организм. Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, укрепляют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц и их способность к упругому растяжению, что также является весьма эффективным средством профилактики мышечных травм и отклонений осанки. Регулярные физические упражнения помогают не только сохранить гибкость, но в некоторой степени даже развить ее в любом возрасте. Средний показатель снижается при отрицательных физиологических характеристиках,

таких как лишний вес, слаборазвитые группы мышц и медленное усвоение физической нагрузки, что не учитывалось в ходе этого педагогического эксперимента. Эффективность упражнений на гибкость зависит от желания получить результат, правильного выполнения упражнений и физической подготовки. Некоторые учёные считают уровень гибкости мерилom возраста человека.

Список литературы:

1. Белокопытова С. В.//Реабилитация при пневмонии, вызванной новой коронавирусной инфекцией //Редакционная коллегия. – 2020. – С. 75.
2. Белокопытова С. В., Аксененко И. Ю., Белокопытов Р. Н. //Дыхательная гимнастика при пневмонии, вызванной новой коронавирусной инфекцией //Инновации. Наука. Образование. – 2021. – №. 27. – С. 1569-1574.
3. Бодрова Р. А. и др. Возможности физической реабилитации при пневмонии //Вестник восстановительной медицины. – 2020. – №. 3 (97). – С. 31-39.
4. Китаева Н. //Внебольничная пневмония //International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research. – 2023. – Т. 3. – №. 10. – С. 66-70.
5. Салемгараева А. Р., Бекмансуров Р. Х. Лечебная физическая культура (ЛФК) при пневмонии //оргкомитет конференции. – 2017. – С. 47
6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. - М.: КНОРУС, 2017. - 300 с.