

РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.

Е.Н. Слободняк

Белорусский национальный технический университет, Беларусь, s_kate_rina@tut.by

Введение. Движение человека в суставах производится с разной амплитудой, которая зависит от формы сустава и связочного аппарата. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие в своей физической и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости.

Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками [1].

Понятия "гибкость" и "подвижность" следует различать, так как они не идентичны и имеют существенные различия. Применительно к отдельным суставам следует употреблять термин "подвижность". Термином "гибкость" целесообразнее пользоваться в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела[2].

Матвеев Л.П.: "Под гибкостью понимают морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена. Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования" [3].

Упражнения на гибкость можно самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Целью работы является исследование уровня развития гибкости у студентов технического университета.

Методы. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, математическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап - анализ и обобщение научно-методической литературы, выбор методов исследования, определены: тема исследования, ее актуальность, цель. Проведен выбор методов исследования и овладение ими.

2 этап - проведено педагогическое тестирование для определения уровня развития гибкости у студентов 1-4 курсов, обработка данных тестирования, разработка шкалы оценки развития гибкости по тестам " мост", " выкрут".

3 этап - обработка и анализ полученных данных, обобщение выводов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования проводились на четырех факультетах вуза, в котором приняли участие 211 студенток 1-4 курсов. Энергетический факультет (ЭФ) 50 студенток, приборостроительного факультета (ПСФ) 75 студенток, инженерно-педагогического факультета (ИПФ) 50 девушек, факультета технологий управления и гуманитаризации (ФТУГ) 36 студенток. Все респонденты отнесены к основной группе здоровья.

Испытуемым были предложены следующие тесты:

1.Комплексный тест («складка»). И.п.- сед ноги врозь, стопы на ширине плеч, на себя. На полу обозначили центровую и перпендикулярную линию. Пятки касаются линии. Медленно наклоняясь вперед, регистрируем результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 3 секунд. Результат измеряется в сантиметрах.

2.Подвижность в плечевых суставах ("выкрут"). И.п.: скакалка спереди. Поднимая руки вверх, прокручиваем скакалку в плечевых суставах до положения скакалки сзади, и вернуться в и.п. Фиксируется результат между хватом кистей. Результат измеряется в сантиметрах.

3.Подвижность позвоночного столба ("мост"). И.п.: лёжа на спине, стопы на ширине плеч, колени согнуты, кисти в упоре о пол. Одновременное разгибание ног и рук с подъёмом туловища и прогибанием в поясничном отделе. Зафиксировать положение 3 секунды, вернуться обратно в и.п. Фиксируется результат между пятками и кончиками пальцев. Результат измеряется в сантиметрах.

В таблице 1 приведены данные среднего арифметического значения показателей уровня развития гибкости студенток.

Таблица 1 - Результаты тестирования студенток (четырёх факультетов).

факультет	"складка" (см)	"выкрут" (см)	"мост" (см)
ЭФ	11,62	68,9	53,73
ПСФ	16,0	77,66	55,31
ИПФ	12,44	78,8	52,05
ФТУГ	16,9	75,0	49,66

Ряд авторов (Ю.Н. Вавилов, В.А.Лях, Зайцев В.А.) для оценки уровня развития гибкости предлагают комплексный тест "наклон вперед" ("складка"). С помощью этого теста можно оценить уровень подвижности в тазобедренных суставах, позвоночного столба и состояние подколенного сустава. Для более полной оценки уровня развития гибкости на основании полученных данных тестирования

студенток четырех факультетов БНТУ, разработана шкала оценки уровня развития гибкости по тестам "выкрут" (подвижность в плечевых суставах) и "мост" (подвижность позвоночного столба) (таблица 2).

Таблица 2 - Шкала оценки уровня развития гибкости у девушек

Тесты	Уровни, баллы									
	Очень низкий		Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
"выкрут" (см)	>100	99-91	90-85	84-79	78-73	72-67	66-61	60-55	54-49	48 <
"мост" (см)	> 90	89-80	79-72	71-66	65-59	58-52	51-45	44-38	37-28	27<

По тесту "выкрут" определение диапазона верхней (48<) и нижней (>100) границы шкалы, проходило путем выборки 10 лучших и худших результатов тестирования студенток четырех факультетов. Среднее арифметическое значение этих результатов определило верхнюю границу шкалы (48 см и меньше), а 10 худших результатов определили нижнюю границу шкалы (100 см и больше).

По тесту "мост" определение диапазона верхней (27 <) и нижней (> 90) границы шкалы, проходило также. Среднее арифметическое значение 10 наиболее высоких результатов определило верхнюю границу шкалы (27 см и меньше) и , 10 наиболее низких результатов тестирования определили нижнюю границу шкалы (90см и больше).

Проведем анализ уровня развития гибкости у студентов, используя данные тестирования (таблица 1), в соответствии с предложенной шкалой оценки по двум тестам.

Студентки ЭФ по тесту "выкрут" имеют лучший показатель 68,9 см, что среди всех факультетов и соответствует "высокому" уровню развития (7 баллов). Самый низкий показатель 78,8 см подвижности в плечевых суставах у студенток ИПФ, что соответствует "низкому" уровню развития (4 баллов). У студенток ПСФ - 77,66 см и ФТУГ - 75,0 см показатели по тесту "выкрут", соответствуют "среднему" уровню развития (5 баллов).

Лучший результат по тесту "мост" у студенток ФТУГ 49,66см, что соответствует "высокому" уровню развития (7 баллов). Подвижность позвоночного столба у студенток ЭФ составляет 53,73 см, у девушек ПСФ результат равен 55,31 см, у ИПФ - 52,05 см. Эти показатели соответствуют "среднему" уровню развития (6 баллов).

По тесту "складка" (использован "Дневник здоровья") лучшие показатели у студенток ФТУГ 16,9 см и у студенток ПСФ 16 см. Это "высокий" уровень развития (8 баллов). Девушки ЭФ имеют 11,62 см, студентки ИПФ 12,44см, что соответствует "среднему" уровню развития (5 баллов).

Выводы.

1. Разработана и внедрена в учебный процесс комплексная шкала оценки уровня развития гибкости по двум тестам, которая способствует более полно оценить общий уровень физической подготовленности студентов.

2. Определен уровень развития гибкости у студенток. Подвижность в плечевых суставах "средний" уровень развития (5 баллов). Подвижность позвоночного столба "средний" уровень развития (6 баллов). По комплексному тесту "склада" - "высокий" уровень развития (7 баллов).

3. Следует уделять особое внимание развитию подвижности в плечевых суставах, применяя специальные комплексы для развития гибкости.

4. Развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками.

Литература:

1. Богданова, Г. П. - Уроки физической культурой 4-8 классов средней школы: Пособие для учителя /Г.П. Богданова, В.Н Максимова - М.: Просвещение, 1986.-220с.
2. Матвеев, Л.П. - Теория и методика физического воспитания: Учебник /Л.П. Матвеев. - М., 1991. – 65 с
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп./ Л.П. Матвеев.- М.; Физкультура и спорт, СпортАкадемияПресс, 2008.-544с.,ил.