

journal, Vol. 11, No. 4, pp. 64-71.

7. Chichkova, M.A. and Svetlichkina, A.A (2017), "Features of remodeling it is warm – vascular system at people with limited acoustical opportunities in response to physical activities (the review of literature)", *Health and education in the 21st century*, Vol. 19, No. 6, pp. 38-41.

8. Kenney, W.L., J. Wilmore, D. Costill (2015), *Physiology of Sport and Exercise*, Published by Human Kinetics, Champaign, IL.

9. Marques, E.A., Pizarro, A.N., Figueiredo, P., Mota, J., Santos, M.P. (2013), "Modifiable life-style behavior patterns, sedentary time and physical activity contexts: a cluster analysis among middle school boys and girls in the SALTA study", *Prev Med.*, No. 56 (6), pp. 413-415.

**Контактная информация:** [aleksandr.doroncev@rambler.ru](mailto:aleksandr.doroncev@rambler.ru)

*Статья поступила в редакцию 23.01.2019*

**УДК 796.011.3**

### **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ОТДЕЛЕНИИ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Елена Самуиловна Дубкова, старший преподаватель,  
Фаиля Равильевна Сибгатулина, кандидат педагогических наук, профессор,  
Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва*

#### **Аннотация**

В данной работе представлены результаты опроса ста пятидесяти студентов 1-2 курса о развитии физических качеств средствами занятий физической культурой в вузе. На основе данного опроса был проведен эксперимент со студентками второго курса РУТ (МИИТ) по развитию физического качества – гибкость. Из проведенного эксперимента можно сделать вывод, что, систематически выполняя специальный комплекс упражнений, подобранный нами, такое физическое качество, как гибкость можно улучшить, даже за три месяца тренировок. Условием достижения положительного результата служит регулярность выполнения специального комплекса упражнений на растяжку.

**Ключевые слова:** физическая подготовка студентов технического вуза; социологический опрос; методы анкетирования; физические качества; гибкость.

### **DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AMONG THE STUDENTS OF TECHNICAL COLLEGE WHO ARE ENGAGED IN GROUP OF ALL-PHYSICAL PREPARATION**

*Elena Samuilovna Dubkova, the senior teacher,  
Failya Ravilevna Sibgatulina, the candidate of pedagogical sciences, professor,  
Russian University of Transport, Moscow*

#### **Annotation**

This study presents the results of the poll of 150 students of the 1<sup>st</sup> -2<sup>nd</sup> courses about development of the physical qualities by means of the physical education at higher educational institution. On the basis of this poll the experiment with the students of the second year of RUT (MIIT) on development of their flexibility was made. From the made experiment it is possible to draw a conclusion that carrying out systematically the special set of exercises, which is picked up by us, such physical quality as flexibility can be improved, even in three months of trainings. The regularity of performance of a special set of exercises for extension serves as a condition of achievement of the positive result.

**Keywords:** physical training of students of technical college, sociological poll, questioning methods, physical qualities, flexibility.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Качеству преподавания предмета «Физическая культура» в Российском университете транспорта (МИИТ) всегда уделялось очень большое внимание, так как хорошая физическая подготовка позволяет лучше справляться со многими проблемами, которые встречаются на пути современного молодого человека. Занятия физкультурой позволяют

сохранить тело сильным и здоровым, влияют на формирование правильной походки и красивой осанки, повышают работоспособность и улучшают настроение студентов. [1]

Студенты, поступившие в РУТ (МИИТ) самостоятельно выбирают себе форму занятий по физической культуре. У них есть возможность заниматься общефизической подготовкой, а также выбрать один из 16 видов спорта, представленных в спортивном клубе РУТ (МИИТ). Дом физкультуры находится на территории Университета, и студентам не приходится тратить время на переезд для занятий по физической культуре.

Программой по физической культуре РУТ (МИИТ) предусмотрены учебные занятия на протяжении трех лет обучения у бакалавров и четырех лет у специалистов.

В начале сентября 2018 года в манеже Дома физкультуры Российского университета транспорта, далее РУТ(МИИТ), был проведен опрос студентов первого-второго курсов, в котором, в числе прочих, был поставлен следующий вопрос – какое физическое качество вы хотели бы больше всего развить, занимаясь физкультурой в нашем Университете.

В опросе приняло участие 150 студентов первого и второго курсов, из них 69 девушек, и 81 юноша. Ответы на данный вопрос представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение ответов студентов на вопрос анкеты

№ п/п	Пол	Гибкость	Ловкость	Сила	Быстрота	Выносливость
1	Девушки	39	7	4	-	19
2	Юноши	5	5	21	8	42

Из таблицы следует, что из пяти физических качеств человека 59% опрошенных девушек выбрали для своего физического развития, такое качество, как гибкость, а 51% опрошенных юношей хотя бы выносливыми.

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний–разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах). [2]

Различают две формы проявления гибкости: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям и пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (с помощью партнера или отягощения).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разница между показателями активной и пассивной гибкости называется «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости» [4].

В учебнике «Теория и методики физического воспитания» под редакцией Бориса Андреевича Ашмарина, вышедшего в 1990 году, про гибкость написано следующее: «Гибкость определяется как физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой. Она обусловлена строением сустава и взаимодействием мышц, обеспечивающих в нем движение. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемостью их к растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые и т. п.) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера». Студенты, у которых гибкость недостаточно развита, имеют пониженную способность мышц к растягиванию, что приводит к нарушениям координации в процессе выполнения движения, соответственно тратится гораздо большее количество энергии на

выполнение упражнения, а значит быстрее наступает утомление.

Гибкость облегчает усилия человека при физической нагрузке, бережет мышцы от излишней растяжки и других повреждений, то есть защищает от травм, что особенно важно при проведении занятий по физвоспитанию.

«Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. Гибкий человек никогда не растрчивает свои силы на лишние, ненужные движения, его движения предельно точны и рациональны» [4].

#### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Занятия по общефизической подготовке у студентов второго курса РУТ (МИИТ) проводятся два-три раза в неделю в сетке учебных часов, предусмотренных учебным планом студента, поэтому было принято решение включить в данные занятия специальный комплекс упражнений для улучшения гибкости, которые можно выполнять в условиях проведения занятий по ОФП в Манеже Дома физкультуры. В течение трех месяцев студентки, посещающие занятия по общефизической подготовке, два раза в неделю во время урока физкультуры выполняли подобранный нами комплекс упражнений на гибкость.

В данный комплекс были включены упражнения на растяжку для следующих групп мышц: отводящих мышц плеча, грудных мышц, мышц спины, пресса, ягодичных мышц, четырехглавой мышцы бедра, приводящих мышц бедра, подколенных сухожилий, передней части стопы и нижней части голени (большеберцовые мышцы).

Вместе с тем, руководствуясь высказываем автором учебника «Теория и методика физической культуры» Матвеева Л.П., что «форсированное развитие гибкости без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызывать разболтанность в суставах, перерастяжения, нарушения осанки», было выбрано оптимальное сочетание упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми упражнениями и упражнениями на развитие координационных способностей, обеспечивающими гармоничное развитие физических качеств.

Участвовать в эксперименте было предложено именно тем студенткам, которые в анкете ответили, что хотят развивать такое физическое качество, как гибкость, при этом, обязательным условием участия в эксперименте явилось отсутствие пропусков занятий по неуважительным причинам. Для участия в эксперименте было выбрано 14 студенток второго курса, посещающих занятия два раза в неделю.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Измерение показателя гибкости у четырнадцати студенток, выбранных для проведения эксперимента, было проведено в начале сентября и в конце декабря 2018 г. Для измерения гибкости использовался механический метод в линейных мерах (см). Каждая студентка вставала на специальную тумбу, на которой нанесена линейка с сантиметровым делением и выполняла наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах. Кстати, именно таким образом измеряется данный показатель, при сдаче нормативов ГТО.

В таблице 2 представлены результаты измерения гибкости 14-ти студенток, принявших участие в эксперименте.

#### ВЫВОДЫ

Как следует из таблицы, у двух студенток показатель гибкости не увеличился, у остальных испытуемых, показатели увеличили свои значения от одного до трех сантиметров. Анализируя посещаемость студенток, у которых показатели гибкости не увеличились, было отмечено, что эти две студентки посетили всего 40% занятий. Пропуски занятий были связаны с заболеваниями, и студентками были представлены справки об освобождении.

Из проведенного эксперимента можно сделать вывод, что, систематически выполняя специальный комплекс упражнений, подобранный нами, такое физическое качество, как гибкость можно улучшить, даже за три месяца тренировок. Условием достижения положительного результата служит регулярность выполнения специального комплекса упражнений на растяжку.

Таблица 2 – Показатели гибкости студенток, занимающихся общефизической подготовкой в манеже Дома физкультуры РУТ (МИИТ)

№ п/п	Испытуемый	Гибкость (в см) Сентябрь	Гибкость (в см) Декабрь
1	Студентка 1	4,0	5,5
2	Студентка 2	8,0	11,0
3	Студентка 3	3,0	3,0
4	Студентка 4	18,0	22,0
5	Студентка 5	15,0	17,0
6	Студентка 6	12,0	13,0
7	Студентка 7	10,0	11,0
8	Студентка 8	2,0	3,5
9	Студентка 9	11,0	11,0
10	Студентка 10	11,5	12,5
11	Студентка 11	10,5	12,5
12	Студентка 12	14,5	16,5
13	Студентка 13	7,5	9,0
14	Студентка 14	6,0	7,0

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дубкова, Е.С. Значение физической культуры и спорта в жизни студентов РУТ (МИИТ) / Е.С. Дубкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 51-54.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Физкультура и спорт ; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Министерство образования Российской Федерации. «Рабочая программа дисциплины физическая культура». – Режим доступа : [http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301\\_B\\_3\\_30102017.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf) (дата обращения: 02.10.2018).
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 368 с.

#### REFERENCES

1. Dubkova E.S. (2017), "The meaning of physical culture and sport in life of students of RUT (MIIT)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 152, No. 10, pp. 51-54.
2. Matveev, L.P. (2008), *Theory and technique of physical culture*, Physical culture and sport, SportAkademPress, Moscow.
3. *Ministry of Education of the Russian Federation. "Working program of discipline physical culture"*, available at: [http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301\\_B\\_3\\_30102017.pdf](http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf).
4. Stepanenkova, E.Ya. (2007), *Theory and technique of physical training and development of the child*, Publishing center "Akademiya", Moscow.

**Контактная информация:** [dubkova.elena@mail.ru](mailto:dubkova.elena@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 08.01.2019*