

УДК 796.015

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/89>*Сидоренко И.А.**ORCID: 0000-0002-0514-3057**Уральский государственный университет  
физической культуры,  
г. Челябинск, Россия*

### УРОВЕНЬ ГИБКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»

**Аннотация.** Представленная статья посвящена изучению уровня гибкости, обучающихся первого курса Уральского государственного университета физической культуры. Из-за недостаточного уровня развития гибкости обучающиеся испытывают затруднения в исполнении базовых упражнений на гимнастических снарядах, осваивая дисциплину «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика)». Полученные результаты указывают на необходимость целенаправленной работы над повышением уровня гибкости, как и еще показателя результативности в избранном виде спорта.

**Ключевые слова:** уровень гибкости; обучающиеся; спорт; гимнастика.

*Sidorenko I.A.**ORCID: 0000-0002-0514-3057**Ural State University of Physical Culture,  
Chelyabinsk, Russia*

### FIRST-YEAR STUDENTS', STUDYING AT THE FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF HIGHER EDUCATION «URALSUPC», FLEXIBILITY LEVEL

**Annotation.** The presented article is devoted to the study of first-year students' of the Ural State University of Physical Culture, flexibility level. Due to the insufficient level of flexibility development, students experience difficulties in performing basic exercises on gymnastic equipment, mastering the discipline «Theory and methods of teaching basic sports (Gymnastics) ». The obtained results indicate the need for purposeful work on increasing flexibility level, as well as the performance indicator in the chosen sport.

**Keywords:** flexibility level; students; sport; gymnastics.

На текущий момент конкурентная борьба в спортивных дисциплинах призывает спортсменов к непрерывному совершенствованию уровня физической подготовленности. Тем не менее, каждая спортивная дисциплина предъявляет особенные требования к уровню развития отдельных физических качеств на всех этапах подготовки, создавая основу для достижения высоких результатов [3, с. 194].

В значительной степени уровень спортивного мастерства в различных видах спорта определяет гибкость [7, с. 105]. Гибкость М.Дж. Альтер определяет, как компонент физической подготовки, который выражается в увеличении подвижности в суставах [1, с. 349]. Спортсмен, обладающий достаточной гибкостью суставно-связочного аппарата, рациональнее пользуется силой, быстротой, ловкостью, быстрее овладевает техникой

изучаемых движений, сравнительно легко, плавно и грациозно выполняет различные движения, без особого труда принимает нужные положения тела в пространстве и удерживая это положение, определенное количество времени, выполняет движения с необходимой амплитудой, меньше подвергается травматическим повреждениям при резких движениях в невыгодных условиях [2, с. 47; 6, с. 6]. Именно высокий уровень этого физического качества является одним из показателей выступления на соревнованиях, особенно в спортивных видах гимнастики, фигурном катании, прыжках в воду, синхронном плавании. Спортсмены, имея недостаточный уровень гибкости, зачастую ошибаются в технике двигательных действий, а также это отрицательно влияет на проявления других физических качеств, являясь еще и обстоятельством повреждения мышц и связок.

В ходе педагогического наблюдения отмечается, что обучающиеся первого курса имеют слабую физическую подготовленность, не справляются с учебными заданиями, предусмотренными программой вуза. «Теория и методика обучения базовым видам спорта (ОБВС) Гимнастика» является дисциплиной, обеспечивающей профессиональную подготовку обучающихся вузов физической культуры. Подготовка по базовой гимнастике предусматривает умение обучать занимающихся гимнастическим упражнениям в спортивных школах, организовывать и проводить занятия по гимнастике в общеобразовательных школах и профессионально-технических учебных заведениях, в высших и средних специальных учебных заведениях. Это возможно, если обучающиеся не только практически овладеют общеразвивающими, прикладными упражнениями, но и получают качественную подготовку в выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах. Однако выполнение базовых упражнений на гимнастических снарядах для многих обучающихся из-за недостаточного уровня гибкости вызывает затруднение [5, с. 102]. Так как по своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требует хорошей подвижности в суставах, а в некоторых вообще полностью зависят от достаточного уровня развития его [4, с. 51]. Например, при выполнении акробатических упражнений недостаточная подвижность позвоночника и тазобедренных суставов затрудняет выполнение кувырка назад с прямыми ногами, в упор стоя согнувшись или при выполнении на низкой перекладине опускания вперед в вис углом. Следовательно, для устранения этой диспропорции необходимо целенаправленно выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости, не только на занятиях по базовой гимнастике, но и на занятиях избранным видом спорта.

В связи с этим целью исследования являлось изучение уровня гибкости обучающихся первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК».

В исследовании приняли участие обучающиеся первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК», направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (факультета летних видов спорта, зимних видов спорта и единоборств), изучающих дисциплину «Теория и методика ОБВС Гимнастика» в количестве 118 человек. Из них 63 юноши и 55 девушек. У юношей в исследовании участвовали два человека с разрядом «Мастер спорта России», 20 человек с разрядом «Кандидат в мастера спорта России», 19 человек с I взрослым разрядом, 17 человек со II взрослым разрядом, три человека с III взрослым, а также два человека с III юношеским разрядом. У девушек в исследовании участвовали 3 человека с разрядом «Мастер спорта России», 11 человек с разрядом «Кандидат в мастера спорта России», 13 человек с I взрослым разрядом, 21 человек со II взрослым и 7 человек с III взрослым разрядом.

Обучающиеся в начале учебного года на занятиях базовой гимнастикой для определения уровня гибкости выполняли контрольные упражнения: «наклон вперед, стоя» (см);

«поднимание рук вверх в положении лежа на животе с гимнастической палкой» (см); «мост» из положения лежа на спине» (см); «прямой шпагат» (см); «шпагат правой (левой)» (см).

Полученные результаты свидетельствуют о низком уровне физической подготовленности у юношей в контрольных упражнениях: «Мост» из положения лежа на спине», характеризующее подвижность позвоночника. Средний уровень отмечается в подвижности плечевых суставов «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе с гимнастической палкой» и подвижности тазобедренных суставов «Шпагат правой (левой)», а уровень ниже среднего в упражнении «Прямой шпагат». Уровень выше среднего отметили только в упражнении «Наклон вперед, стоя», определяющего подвижность позвоночника» (табл.).

Таблица

Уровень гибкости обучающихся первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Контрольные упражнения	Юноши (n = 63)			Девушки (n = 55)		
	x	$\sigma$	Уровень	x	$\sigma$	Уровень
1. Наклон вперед, стоя (см)	14,2	3,94	Выше среднего	17,8	4,41	Выше среднего
2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе с гимнастической палкой (см)	39,6	12,1	Средний	46,6	12,4	Средний
3. «Мост» из положения лежа на спине (см)	63,6	12,8	Низкий	42,8	12,3	Средний
4. Прямой шпагат (см)	35,7	13,8	Ниже среднего	26,5	10,9	Ниже среднего
5. Шпагат правой (левой) (см)	27,7	9,6	Средний	13,0	9,4	Выше среднего

Примечание: где n – количество испытуемых; x – среднее арифметическое значение;  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение.

На рисунке 1 видно, что с высоким уровнем гибкости отмечается 1,60% юношей, с уровнем выше среднего 9,50%, со средним – 33,30%, с уровнем ниже среднего – 38,10%, с низким уровнем наблюдается 17,50% обучающихся.

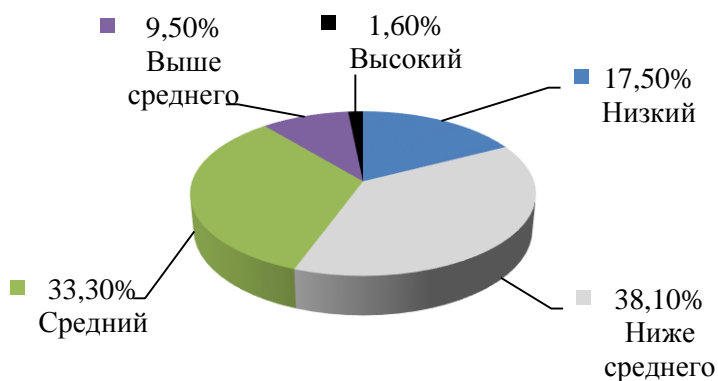


Рис. 1. Круговая диаграмма уровня гибкости юношей первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК», %

У девушек отмечается уровень выше среднего в контрольном упражнении «Наклон вперед, стоя», определяющего подвижность позвоночника и тазобедренных суставов, а также в упражнении «Шпагат правой (левой)», определяющего подвижность тазобедренных суставов. Средний уровень отмечен в подвижности плечевых суставов «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе с гимнастической палкой» и в подвижности позвоночника «Мост» из положения лежа на спине. Уровень ниже среднего наблюдается только в упражнении «Прямой шпагат», определяющего подвижность тазобедренных суставов (таблица 1).

На рисунке 2 представлены данные девушек, где видно, что только 9,10% обучающихся смогли справиться с заданиями на высоком уровне. Уровень выше среднего отмечается у 21,80% девушек, со средним – 12,70%, с уровнем ниже среднего – 41,90%, с низким уровнем – 14,50%.

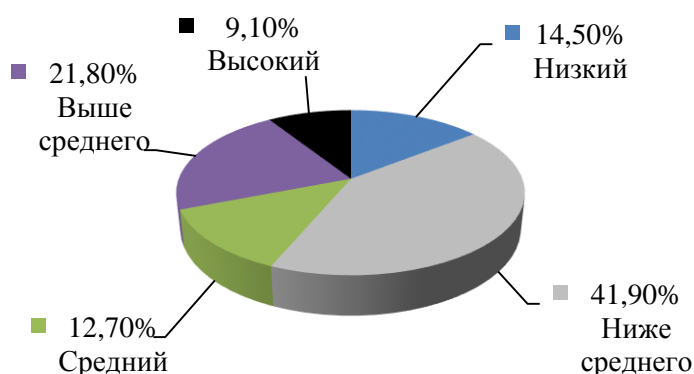


Рис. 2. Круговая диаграмма уровня гибкости девушек первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК», %

Таким образом, проведенное исследование уровня гибкости у обучающихся первого курса ФГБОУ ВО «УралГУФК» дает основание к пересмотру и корректировке учебной программы вуза. Обучающиеся, ознакомившись со своими показателями согласились, что необходимо более детально пересмотреть свою тренировочную программу в избранном виде спорта.

### Литература

1. Альтер М.Дж. Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература, 2001. 422 с.
2. Гостюхина К.Ф., Пегов В.А., Бакирова А.У., Хабибуллин Р.М. Сила и гибкость в пауэрлифтинге // Медицина. Фармация. Информационно-телекоммуникационные системы, технологии и электроника. Технологии продуктов питания: сборник научных статей 7-й Международной научной конференции (Юго-Западный государственный университет). Курск, 2019. Т. 4. С. 46-48.
3. Левицкая А.Н. Развитие гибкости студентов на начальном этапе подготовки по фитнес-аэробике // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2017. № 1. С. 194-196.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка. М.: Физкультура и спорт, 1989. 224 с.
5. Сидоренко И.А. Уровень физической подготовленности студентов первого курса УралГУФК // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Материалы XVII Международной научно-практической конференции (Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского). Н. Новгород, 2018. С. 102-104.

6. Чой Сунг Мо Гибкость в боевых искусствах. Серия «Мастер боевых искусств». Ростов н/Д: Феникс, 2003. 224 с.

7. Шемереко А.С., Шемереко А.И. Изучение развития гибкости пловцов 8–9 лет // Международный научно-исследовательский журнал. 2019. № 12 (90). Ч. 2. С. 105-109.

© Сидоренко И.А., 2021