

Т. Е. Коноплёва, М. В. Шилай

ГИБКОСТЬ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Цель исследования:

Оценить способность студентов выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Задачи:

1. Оценить уровень гибкости студентов основной и подготовительной медицинских групп.
2. Определить стратегию в учебных занятиях для развития гибкости.
3. Подобрать комплексы упражнений для развития гибкости.

Гибкость и подвижность суставов важны не только для спортсменов, но и для людей, будущая профессия которых, связана с малоподвижным образом жизни, статическим положением тела на протяжении длительного времени. При отсутствии мышечных зажимов тело находится в балансе, в нем спокойно протекают все процессы жизнедеятельности. Гибкость позволяет развивать функциональные двигательные способности, способствовать профилактике травм суставов и мышц, формирует правильную осанку. А также, по последним данным ученых, гибкость тела ассоциируется с лучшим состоянием артерий и способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Развитая гибкость помогает поддерживать правильную осанку, снижая риск болей в спине и шее, которые могут быть вызваны долгим сидением за чтением книг или компьютером.

Повышение эффективности движений, более гибкие и подвижные суставы позволяют выполнять движения более плавно и эффективно, что важно в повседневной жизни и в будущей профессии.

Регулярные упражнения на гибкость помогают расслабить напряженные мышцы, что может снизить стресс и улучшить общее самочувствие.

Растяжка и движения на гибкость стимулируют кровообращение, что способствует лучшему питанию тканей и органов.

В исследовании приняли участие 66 студенток 1 курса набора 2024/2025 учебного года основной и подготовительной медицинских групп.

Оценка проводилась с помощью контрольного упражнения: наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см.), оценивалась по уровням: 1 – низкий, 2 – ниже среднего, 3 – средний, 4 – выше среднего, 5 – высокий.

Показатель гибкости студенток основной и подготовительной медицинских групп набора 2024/2025 (%)

Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)				
1-й низкий	2-й ниже среднего	3-й средний	4-й выше среднего	5-й высокий
45 %	15 %	15 %	17 %	8 %

Анализ результатов исследования показал, что 45 % студенток имеют низкий уровень гибкости, ниже среднего и средний 15 %, выше среднего – 17 % и только 8 % имеют высокий уровень гибкости. На основании результатов вносятся коррективы в практические учебные занятия по физической культуре.

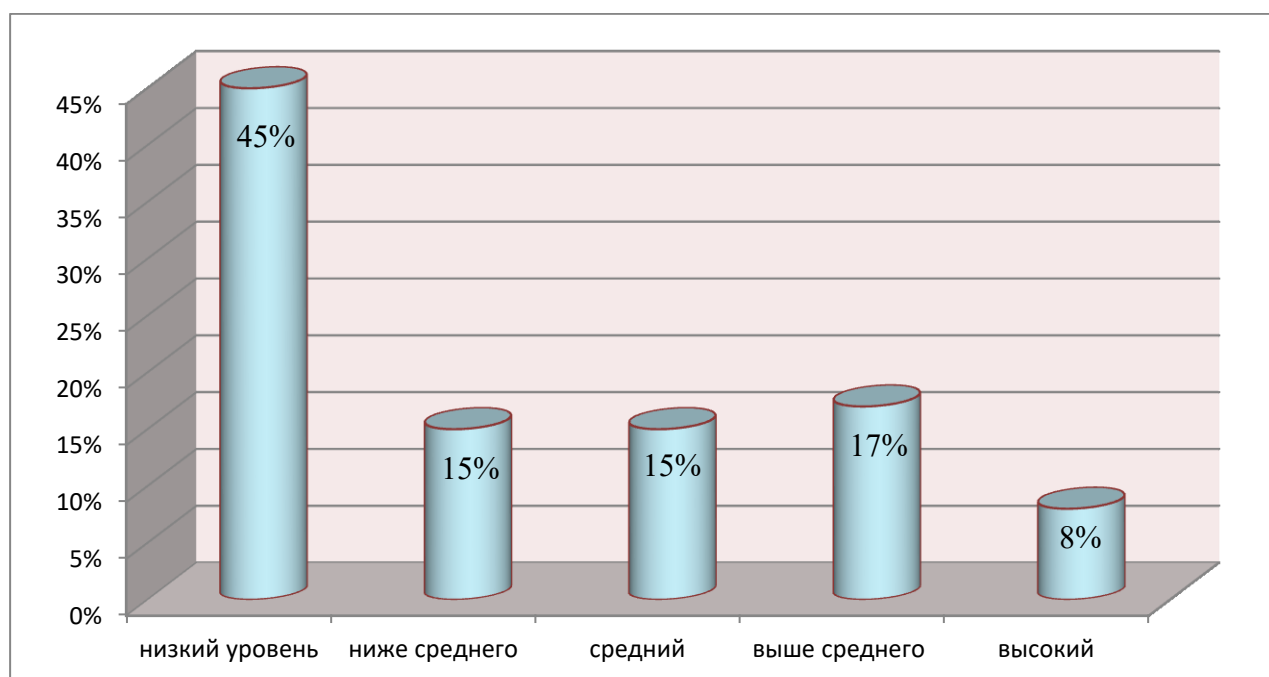


Рисунок 1 – Показатель уровня гибкости студенток 1 курса

Оценив уровень студентов основной и подготовительной медицинских групп, можно предложить рекомендации по упражнениям на гибкость.

Перед началом любых упражнений на гибкость, помните о следующих правилах:

1. Разминка: Начинайте каждую тренировку с легкой разминки (5–10 минут) – ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Разогретые мышцы более эластичны и менее подвержены травмам.

2. **Правильная техника:** выполняйте упражнения медленно и плавно, избегайте резких движений и рывков. Не допускайте болевых ощущений. Растяжение должно быть приятным и безболезненным.

3. **Регулярность:** для достижения результатов занимайтесь 3–5 раз в неделю. Лучше короткие, но регулярные занятия, чем редкие и длительные.

4. **Дыхание:** правильное дыхание важно во время растяжки. Дышите глубоко и ровно, не задерживайте дыхание. Выдох делайте в момент напряжения мышц, когда прилагается максимальное усилие, вдох делается в момент расслабления мышц.

5. **Индивидуальный подход:** учитывайте свою физическую подготовку и особенности организма. Если есть какие-либо заболевания или травмы, проконсультируйтесь с врачом или специалистом по ЛФК.

6. **Последовательность:** начните с простых упражнений и постепенно переходите к более сложным.

Упражнения для развития гибкости:

1. Растяжка шеи:

- Наклоны головы в стороны, вперед и назад.
- Вращения головой (осторожно не запрокидывая голову назад).
- Растяжка боковых мышц шеи.

2. Растяжка плечевого пояса:

- Вращения плечами вперед и назад.
- Перекрестные растяжки рук перед грудью.
- Растяжка трицепса и дельтовидных мышц.

3. Растяжка спины:

- Наклоны вперед с прямой спиной.
- Повороты корпуса в стороны.
- Растяжка спины упражнения «кошка».
- Растяжка поясницы.

4. Растяжка бедер и ног:

- Наклоны к ногам (сидя и стоя).
- Растяжка передней поверхности бедра (квадрицепса).
- Растяжка задней поверхности бедра (бицепса бедра).
- Растяжка икроножных мышц.
- Растяжка внутренней поверхности бедра.

5. Растяжка голеностопного сустава:

- Вращения стопами.
- Растяжка ахиллова сухожилия.

6. Общие упражнения на гибкость:

На что нужно обращать внимание при выполнении упражнений на гибкость:

- Ощущения: слушайте свое тело. Не должно быть резкой боли. Легкое напряжение – это нормально, но при острой боли необходимо немедленно прекратить упражнение.

- Движения: следите за плавностью движений. Не делайте рывков.

- Дыхание: не забывайте дышать правильно. Дыхание должно быть глубоким и спокойным.

- Продолжительность: растягивайте мышцы в течение 20–30 секунд, постепенно.

Выводы:

Низкий уровень гибкости говорит о недостатке физической нагрузки, что приводит к укорочению мышечных волокон, связок, уменьшает амплитуду движений в суставах, ухудшает кровообращение, приводит к заболеваниям. Снижение уровня гибкости приводит к заболеваниям позвоночника. Поскольку гибкость контролирует нервная система, на занятиях важен хороший эмоциональный фон, правильное дыхание. Одним из лучших способов улучшить гибкость – включить в учебные занятия по физической культуре упражнения на растяжку. Преподавателями кафедры Коноплевой Т. Е. и Слеменевой Е.Л. был разработан видео-комплекс для развития гибкости и подвижности суставов, который предлагается студентам на практических и факультативных занятиях.

