УДК 796.012.234-057.875

Динамика показателей уровня развития гибкости у студентов энергетического факультета

Слободняк Е.Н., Дубовик К.А., Кривицкая Л.Э.
Белорусский национальный технический университет

Целью данной работы является определение показателей уровня развития гибкости у студенток, использующих на занятиях по физкультуре комплекс упражнений системы Пилатес. В исследовании приняло участие 18 студенток первого, 18 – второго и 16 – третьего курсов энергетического факультета, имеющих основную группу здоровья. Для определения уровня развития гибкости использовались следующие тесты: наклон вперед в положении сидя; акробатический мост. Тестирование проводилось в начале и конце учебного года. В течение двух семестров студентки выполняли упражнения системы Пилатес для улучшения подвижности в тазобедренных суставах и позвоночном столбе. В таблице 1 приведены среднегрупповые результаты тестирования и процентные изменения показателей.

Таблица 1 – Среднегрупповые результаты тестирования студенток

Курс	Результаты тестирования, см					
	наклон вперед			мост		
	начало учебного года	конец учебного года	прирост, %	начало учебного года	конец учебного года	прирост, %
1 курс (n=18)	13,1±1,2	14,4±1,1	9,9	66,1±5,2	59,3±4,9	10,2
2 курс (n=18)	12,8±1,4	13,9±1,2	8,5	68,6±5,6	62,4±5,2	8,4
3 курс (n=16)	14,2±1,9	16,3±1,4	14,7	59,6±4,5	50,2±4,8	15,7

Данные исследования показали, что в тесте «наклон вперед» при повторном тестировании лучший результат показали студентки третьего курса – 16,3 см (14,7 %), у студенток первого курса – 14,4 см (9,9 %), второго – 13,9 см (8,5 %). В тесте «акробатический мост» в конце учебного года лучшие результаты показали студентки третьего курса – 50,2 см (15,7 %), первого – 59,3 см (10,2 %), у второго курса – 62,4 см (8,4 %).

Таким образом, анализ полученных данных выявил положительную динамику показателей уровня развития гибкости у студенток, использующих на занятиях по физической культуре упражнения системы Пилатес.