

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО НА ГИБКОСТЬ

С.В. Кочетова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н.Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10551

Аннотация. В данной статье будет раскрываться вопрос об особенностях физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье). Упражнения способствуют улучшению гибкости, что важно для улучшения физического состояния человека, а не только для сдачи норм ГТО.

Ключевые слова: нормы ГТО, гибкость, стретчинг, студенты, тренировки.

Указ Президента РФ В.В. Путина от 24 марта 2014 года о ГТО гласит о том, с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Но если изучить результаты проведенных ГТО, то можно прийти к выводу, что многие не могут справиться с указанными нормами, что является проблемой школьников и студентов. Необходимо выяснить каким образом достичь высоких результатов у студентов при сдаче норм ГТО на гибкость. Что такое ГТО? ГТО-это комплекс мероприятий, которые направлены на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Статистика показывает, что для юношей одним из наиболее сложных нормативов является тест на гибкость. Что же такое гибкость? Гибкость – это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкостью является абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновеном усилии. Уровень гибкости зависит от различных факторов:

- тип суставов;
- эластичность сухожилий и связок, окружающих сустав;
- способность мышцы расслабляться и сокращаться;
- температура тела;
- возраст человека;

– тип телосложения и индивидуальное развитие;

– тренировки.

Было выяснено, что к 17-20 годам происходит остановка развития гибкости с последующим снижением амплитуды движений, к этому возрасту как раз и относятся студенты. Существуют методы по развитию гибкости, такие как:

- метод многократного растягивания,
- метод статического растягивания,
- метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием,
- метод совмещенного с силовыми развития гибкости.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Лучше всего развивать у студентов активную гибкость, которая является способностью человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через какой-либо сустав. Также существует и пассивная гибкость, под которой понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием усилий партнера, специальных приспособлений или внешнего отягощения.

В пассивных упражнениях на гибкость амплитуда движений достигается больше, чем в активных упражнениях. Разница между этими двумя показателями является информативным показателем состояния мышечного и суставного аппарата. Эта

разница называется дефицитом активной гибкости.

Нормы ГТО наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье для юношей в возрасте 18-24 лет на золото – 13 см, на серебро – 7 см, на бронзу – 6 см; для девушек того же возраста на золото – 16 см, на серебро – 11 см, на бронзу – 8 см.

Во время физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО на гибкость следует учитывать и влияние внешних условий, таких как:

утром гибкость меньше, чем днем и вечером, то есть пары, проходящие днем или вечером, будут более результативными;

– даже такое незначительное условие, как температура воздуха, тоже влияет на гибкость, потому что при 20-30°C она выше;

– ну а главную роль играет разминка, после 20 минут разминки гибкость выше, чем до нее.

Для хорошего результата можно практиковать занятия стретчингом – это вид

аэробики, система упражнений, основной целью которых является повышение гибкости тела, растяжка мышц и связок. Стретчинг применяется как отдельное направление оздоровительной и лечебной гимнастики, он входит в состав комплексной подготовки профессиональных спортсменов.

Из всего вышеизложенного я хочу сделать вывод о том, что во время подготовки к сдаче норм ГТО на гибкость следует учитывать, что проведение разминки обязательно, также у девушек гибкость на 20-30% выше, чем у юношей, чем и обусловлена разница в нормативах. Думаю, что роль будет играть и тот факт, что у студентов разная физическая подготовка. Студенты уже находятся в том возрасте, когда происходит остановка развития гибкости и если они не занимались развитием гибкости в школе на уроках физкультуры или занимались мало, то им будет сложнее. Необходимо учитывать индивидуальные качества студентов.

Библиографический список

1. *Развитие гибкости* для подготовки и сдачи тестов для выполнения комплекса ГТО. Электронный ресурс: Pedsovet.org
2. *Гибкость человека*. Электронный ресурс: Wikipedia.org

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS TO PASS THE STANDARDS TRP FLEXIBILITY

S.V Kochetova, senior lecturer

Pryanishnikov Perm state agro-technological university
(Russia, Perm)

Abstract. This article will reveal the peculiarities of physical training of students to pass the standards TRP flexibility (bending forward from a standing position on a gym bench). Exercises help to improve flexibility, which is important for improving the physical condition of a person, not only for the delivery of TRP standards.

Keywords: GTO norms, flexibility, stretching, students, training.