

ID: 2020-11-4343-T-19274

Тезис

Курманбаева Ф.А.

Стретчинг – как средство развития гибкости и повышения физической активности

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания

Научный руководитель: Камбурова И.Н.

Введение. В настоящее время актуальной является проблема малоподвижного образа жизни студентов, что сказывается на низком уровне развитии физических качеств. Гибкость - одно из основных физических качеств, необходимых будущему врачу. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, изменениям в походке, ухудшению общего состояния организма. Одним из методов развития гибкости является стретчинг. Стретчинг (stretch- тянуться, растягиваться) - это ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Цель: выявить среди студентов уровень развития физического качества гибкость. Разработать и рекомендовать комплекс упражнений стретчинга, как одного из способов развития гибкости.

Материал и методы. В ходе работы было проведено тестирование студентов первого курса лечебного факультета методом контрольных упражнений.

Результаты. В тестировании принимало участие 60 студентов 1 курса. Было выявлено, что 35% студентов имеют недостаточный уровень развития гибкости, 40% - средний, 25% - высокий.

Заключение. Для повышения уровня развития гибкости у студентов был разработан комплекс упражнений стретчинга и рекомендован к ежедневному применению.

Ключевые слова: гибкость, стретчинг, студенты