

УДК 796.012.234

СРАВНЕНИЕ И ОЦЕНКА ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ

Татьяна Геннадьевна Коновалова, старший преподаватель, Иркутский национальный исследовательский технический университет, Инга Игоревна Изотова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Байкальский государственный университет, Иркутск

Аннотация

В статье приведены результаты исследования специальной гибкости у студенток в начале и в конце учебного года, занимающихся спортивными танцами в Иркутском национальном исследовательском техническом университете. Целью данной работы является определение роли различных факторов в степени развития гибкости человека и выявление оптимального уровня подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата. Обнаружена положительная динамика роста специальной гибкости.

Ключевые слова: специальная гибкость, физическая подготовка, студентки, опорно-двигательный аппарат.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p198-200

COMPARISON AND EVALUATION OF FLEXIBILITY IN FEMALE STUDENTS ENGAGED IN SPORTS DANCING

Tatiana Gennadyevna Kononova, the senior teacher, Irkutsk National Research Technical University, Inga Igorevna Izotova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chairman, Baikal state University, Irkutsk

Abstract

The article presents the results of the study of the special flexibility in female students at the beginning and end of the academic year engaged in sports dancing at the Irkutsk national research technical University. The purpose of this work is to determine the role of various factors in the degree of human flexibility and to identify the optimal level of mobility of the musculoskeletal system. Positive dynamics of growth of special flexibility was found.

Keywords: special flexibility, physical training, female students, musculoskeletal system.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка девушек, занимающихся по дисциплине спортивные танцы, в ряде других включала мезоциклы, предусматривающий развитие специальной гибкости. Анализ степени её развития у студенток, специализирующихся в данной дисциплине, позволяет утверждать, что наличие оптимального состояния гибкости позволяет им успешно выполнять амплитудные движения. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление силы, быстроты реакции, скорости движений, выносливости, снижая при этом экономичность работы, и зачастую приводя к серьезным травмам мышц и связок [1], поэтому в процессе обучения главной задачей является развитие гибкости, позволяющей с высокой результативностью развивать различные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые [2].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 120 студенток основной группы здоровья ИРНИТУ в возрасте от 18 до 20 лет, занимающиеся спортивными танцами.

Методика проведения исследования заключалась в том, что у девушек во время занятия были взяты данные по 3 видам теста: «наклон туловища вперед», определяющий подвижность позвоночного столба, «выкрут в плечевых суставах» (определяется по рас-

стоянию между кистями рук при выкрутке) – подвижность в плечевом суставе, «сед на правый, левый и поперечный шпагат» (оценивают по расстоянию от пола до копчика) – подвижность в тазобедренном суставе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При проведении анализа оценки гибкости выяснилось, что в начале первого семестра средний результат по тесту наклон туловища вперед составил $22,5 \pm 0,6$ см, выкрут в плечевых суставах – $18,7 \pm 0,4$ см и сед на шпагат $11,8 \pm 0,3$ см (суммарное значение трех видов шпагата). На рисунке 1 показано количество девушек, показавших высокие, средние и низкие результаты.

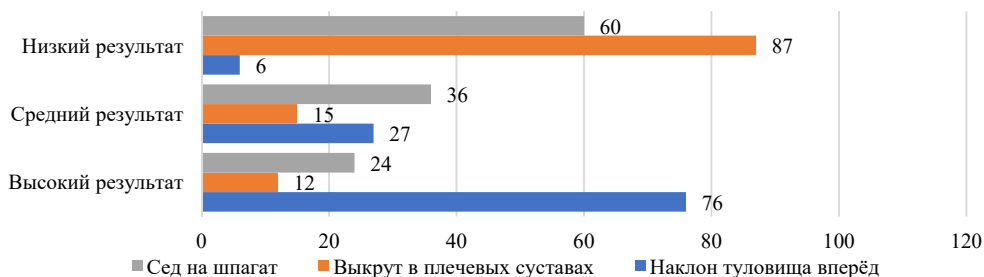


Рисунок 1 – Данные на начало первого семестра

В конце второго семестра было проведено повторное исследование (рисунок 2). Среднее значение по тесту наклон туловища вперед составило $23,3 \pm 0,5$ см, что на $0,8$ см лучше, чем в начале первого семестра ($P \leq 0,5$). Значение выкрута в плечевых суставах улучшилось на $3,8$ см и составило – $14,9 \pm 0,3$ см ($P \leq 0,05$). По тесту сед на шпагат данные увеличились на 2 см ($9,8 \pm 0,2$ см, $P \leq 0,05$). Таким образом, наиболее заметна динамика развития по тесту выкрут в плечевых суставах и сед на шпагат.

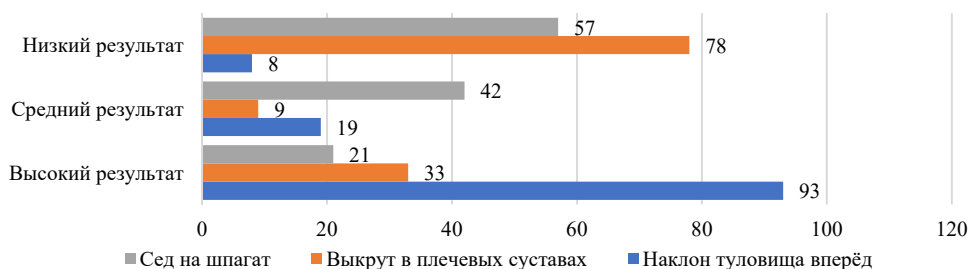


Рисунок 2 – Данные на конец второго семестра

Таблица 1 – Средние результаты измерений у 120 студенток

	Наклон туловища вперед	Выкрут в плечевых суставах	Сед на шпагат
В начале года	$22,5 \pm 0,6$	$-18,7 \pm 0,8$	$11,8 \pm 0,3$
В конце года	$23,3 \pm 0,5$	$-14,9 \pm 0,7$	$9,8 \pm 0,2$
	$P \leq 0,5$	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,05$

В таблице 2 более подробно показаны результаты исследования каждого из видов шпагата («правый», «левый», «поперечный»). Значения указаны как расстояние от пола, 0+ считается абсолютным шпагатом.

Таблица 2 – Результаты измерений по каждому виду шпагата

	Правый шпагат	Левый шпагат	Поперечный шпагат
Средний результат	6	8	17
Лучший результат	0+	0+	0+
Худший результат	22	25	43

ВЫВОД

Исследование значений показателей гибкости у девушек выявило улучшение значений её показателей. Положительные сдвиги во всех тестовых упражнениях («наклон туловища вперед», «выкрут в плечевых суставах», «сед на шпагат») позволяют говорить о развитии гибкости во время занятий спортивными танцами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Островский, Г.М. Технические системы в условиях неопределенности: анализ гибкости и оптимизация / Г.М. Островский, Ю.М. Волин. – Москва : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2008. – 319 с.
2. Изотова, И.И. Оценка и анализ динамики гибкости студенток третьей функциональной группы технического вуза / И.И. Изотова, Т.Г. Коновалова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 6 (172). – С. 133–136.
3. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б.В. Сермеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 61 с.

REFERENCES

1. Ostrovsky, G.M. and Volin, Yu.M., (2019), *Technical systems in conditions of uncertainty: analysis of flexibility and optimization*, Binom. Laboratory of knowledge, Moscow.
2. Izotova, I.I. and Konovalova, T.G. (2019), “Assessment and analysis of the dynamics of flexibility of students of the third functional group of a technical university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (172), pp. 133-136.
3. Sermeev, B.V. (2005), *Athletes about fostering flexibility*, Physical culture and Sport, Moscow.

Контактная информация: serafi1972@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.04.2020

УДК 796.062

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА ПРИМЕРЕ UFC

Виктор Витальевич Коноплев, магистрант, Галина Владимировна Сафонова, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток; Евгений Витальевич Харченко, магистрант, Школа педагогики филиал Дальневосточного федерального университета, г. Уссурийск

Аннотация

В настоящее время успех любой спортивной организации зависит во многом от грамотно принятых управленческих решений. Одним из примеров является промоушен организующий поединки по правилам смешанных боевых единоборств – UFC. Успешное управление спортивной организацией позволило ей не только выйти на лидирующие позиции, но и повысить в целом популярность смешанных единоборств как вида спорта во всём мире. В данной работе были использованы методы: анализа и обобщения научно-методической и специальной литературы. Нами в работе были обобщены наиболее эффективные управленческие решения на примере спортивной организации, которые могут быть полезными для тренеров, преподавателей, организаторов спортивных событий и других работников в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: смешанные единоборства, менеджмент, спортсмены, спортивная организация, турниры.