

УДК 796: 612.7

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

*Байрамова Э.А., студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических наук*

ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА

Ключевые слова: *уровень развития подвижности, сустав, виды спорта, нагрузка*

Работа посвящена рассмотрению вопроса применения новых технологий в спортивной деятельности.

Сегодняшний спортсмен должен быть высокообразованным, четко понимать и представлять, что и зачем он делает на тренировках, уметь прогнозировать свою деятельность и итоговый результат на соревнованиях [3, 4, 5, 7, 8]. Применение инновационных технологий физического воспитания и спортивной тренировки позволяет достичь грамотного развития физических качеств занимающихся [1, 2, 6].

Анализ исследований показывает, что необходимый уровень развития подвижности в суставах неодинаков у представителей различных видов спорта. Наиболее высоким уровнем развития подвижности в суставах позвоночного столба обладают гимнасты. Ближе к ним стоят пловцы и легкоатлеты. Самые низкие показатели у баскетболистов. В этом можно усмотреть проявление специфики данных видов спорта. Гимнасты имеют большую нагрузку на позвоночный столб (наклоны, висы согнувшись, мост и т. д.), чем пловцы, легкоатлеты и (особенно) баскетболисты. Так, специальные исследования показали, что гимнасты I разряда за одно тренировочное занятие делают около 40 наклонов туловища с полной амплитудой и около 30 — со средней амплитудой, в то время как баскетболисты (соответственно) 14 и 20, пловцы 25 и 25, легкоатлеты 35 и 30.

Показатели подвижности в плечевом суставе наибольшими оказались у пловцов. Самые низкие показатели подвижности в плечевом

суставе у гимнастов. Уровень развития подвижности в тазобедренном суставе наибольшим оказался у гимнастов. У баскетболистов он был самым низким.

Сопоставление полученных в исследованиях данных показывает, что влияние того или иного вида спорта проявляется прежде всего в различном уровне развития подвижности в отдельных суставах. Это обусловлено характером спортивной деятельности и спецификой участия определенного сустава в основных двигательных актах каждого вида спорта. Таким образом, у занимающихся спортом подвижность в суставах определяется в основном тремя факторами: возрастом, видом спорта и квалификацией.

Библиографический список

1. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы III Международной научно-практической конференции. - Ульяновск: УГСХА, 2011. - С. 357-359.
2. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск: УГСХА, 2011. - С. 192-196.
3. Макарова, Е.В. Когнитивный аспект структуры прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Актуальные вопросы аграрной науки и образования. Материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УГСХА, 2008. – С. 283–287.
4. Макарова, Е.В. Личностное измерение прогностической компетентности будущего аграрного специалиста / Е.В. Макарова // Актуальные вопросы аграрной науки и образования. Материалы Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УГСХА, 2008. – Том 7, часть 2. – С. 288–291.
5. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. –2012. – № 1. – С. 53–58.
6. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров //

- Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. Материалы Международной научно-практической конференции, - Иркутск: ФГБОУ ВПО «Иркутская ГСХА», 2014. - С. 106-109.
7. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетентности студентов: экспериментальное обоснование / Е. В. Макарова // Казанская наука. –2012. – № 12. – С. 255–257.
 8. Макарова, Е.В. Эмпирическое исследование личностного компонента прогностической компетентности выпускников аграрного вуза (на примере УГСХА) / Е.В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы II международной научно-практической конференции.—Ульяновск: УГСХА, 2010.- Том 3.– С. 204 –209.

INFLUENCE OF DIFFERENT TYPES OF SPORT ON DEVELOPMENT OF MOBILITY IN JOINTS

Bayramova E.A.

Key words: *mobility level of development, joint, sports, loading*

Work is devoted to consideration of a question of application of new technologies in sports activity.