

Домахина К.В., Кропотухина О.С.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Одним из важнейших физических качеств в художественной гимнастике является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы [1, с. 23].

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков. По своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требуют хорошей подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития этого качества. При высоком уровне подвижности возникают предпосылки для экономичного движения в суставе, так как если оказывается большей исходная длина мышц, это позволяет проявить большую силу, сочленения становятся более податливыми, значит, для осуществления движения в суставе требуется меньшая сила. Недостаточная подвижность в суставах - следствие плохой эластичности мышц и связок, окружающих эти суставы, а также плохого развития мышц-антагонистов. Недостаточно высоко поднять ногу, а затем стремительно опустить ее вниз. Надо уметь держать ногу в высоко поднятом положении. Недостаточно сделать резкий наклон назад на одной ноге и, подняв другую в заднее равновесие, коснуться рукой пола, надо еще уметь после этого поднять туловище, не опуская ногу. Таким образом, в тесной связи с развитием гибкости необходимо развивать силу мышц-антагонистов.

Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движениях. Соответственно ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) [1, с. 71].

Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения волн, взмахов, движений кольцом. Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности, высокой подвижности голеностопного сустава.

Именно в художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладеть рациональной спортивной техникой. Однако достичь оптимальной подвижности в суставах можно лишь при одновременном развитии активной и пассивной гибкости.

В качестве средств воспитания гибкости в занятиях по художественной гимнастике используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы [1, с. 71].

С возрастом, в связи с увеличением массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторое уплотнение самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для того чтобы предупредить ухудшение подвижности в суставах, особенно заметное в возрасте 13-14 лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибко-

сти. Для развития пассивной гибкости сензитивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет [1, с. 45-46].

Художественная гимнастика - сложнокоординированный вид спорта. Особенностью мастерства в художественной гимнастике является овладение сложной и тонкой координацией движения, умение передавать не только общий характер движения, но и его детали. В художественной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств [1, с. 87].

Библиографический список

1. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика / под общ. ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982 г. – 349 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / М.: ФиС, 1991. – 543 с.

Дружинина А.В., Рыбина Л.Д.

Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет, Иркутск, Россия

ВЛИЯНИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Согласно результатам исследования Всемирной организации здравоохранения Россия занимает одно из лидирующих мест по количеству курящих граждан относительно общего числа россиян. Результаты показали, что 60% российских мужчин и свыше 15% российских женщин подвержены этой вредной привычке [1].

Особую тревогу вызывает тенденция роста числа курящих среди подростков и студенческой молодёжи. Табакокурение рассматривается как фактор риска, способствующий формированию хронических и смертельных заболеваний в будущем, отрицательно сказывается на деятельности большинства органов организма, в первую очередь страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Органы дыхания первыми принимают на себя удар табачных ядов. Компоненты табачного дыма вызывают раздражение слизистой оболочки гортани, трахеи, бронхов маленьких лёгочных пузырьков – альвеол. Эти раздражающие факторы вызывают хроническое воспаление дыхательных путей, что в конечном счёте приводит к различным серьёзным заболеваниям: бронхит, рак лёгких, туберкулёз [1,2]. В связи с этим проблема борьбы с табакокурением и её профилактики в России по-прежнему остается актуальной.

Цель исследования. Провести сравнительную оценку функционального состояния курящих и некурящих студенток кибернетического факультета Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета (НИ ИргТУ).

Задачи исследования:

1. Провести опрос студенток кибернетического факультета с целью выявления среди них курящих, а также выяснить какое количество сигарет в день они выкуривают.

2. Провести дыхательные функциональные пробы: ЖЕЛ, Штанге, Генче, частота вдохов за 1 минуту после нагрузки.

3. Дать сравнительную характеристику функциональных возможностей организма курящих и некурящих студенток.

Организация и результаты исследования. Исследование проводилось в сентябре 2013 года в НИ ИргТУ. В эксперименте приняли участие 56 студенток факультета кибернетики: экспериментальная группа (некурящие) 28 и контрольная (курящие) 28