

Черницына Наталья Валерьевна

канд. биол. наук, доцент

Созаилов Улугбек Авазович

студент

«ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ САМБО И ДЗЮДО НА ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

***Аннотация:** в данной статье методом гониометрии проведено исследование подвижности суставов нижних конечностей у спортсменов, занимающихся самбо и дзюдо. Выявлена тенденция к повышению подвижности в тазобедренном суставе у самбистов и дзюдоистов. Достоверных различий в показателях между видами спорта не обнаружено.*

***Ключевые слова:** самбо, дзюдо, гониометрия, тазобедренный сустав, коленный сустав.*

Тазобедренные суставы – самые крупные в организме. В разное время и в разной плоскости они должны быть одновременно устойчивыми и подвижными, отвечать за отводящие, приводящие движения, обеспечивать вращение бедра. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные возможности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения опорного аппарата [1, с. 71]. В спортивной деятельности анатомически возможная подвижность используется на 80–90%, т. е. всегда сохраняется ее запас [2, с. 49]. Однако, различные виды спорта оказывают неоднозначное влияние на подвижность суставов.

С целью выявления влияния таких видов спорта как самбо и дзюдо на подвижность суставов нижних конечностей было проведено гониометрическое исследование, в котором приняли участие 28 спортсменов мужского пола 17–19 лет (13 из которых занимается самбо, 15 – дзюдо), их спортивная квалификация – от

3 рязряда до МС (мастера спорта). Контрольную группу составили 15 юношей такого же возраста, не имеющих отношения к спорту. Все испытуемые получили детальную информацию о проводимом исследовании и дали письменное согласие на участие в нем в соответствии с Хельсинкской декларацией. Использованный метод определения подвижности суставов – гониометрия.

В коленном суставе возможно движение по трем осям: сгибание-разгибание, отведение-приведение и ротация. Результаты измерений объема движений в тазобедренном суставе представлены в таблице 1.

Таблица 1

Объем движений в тазобедренном суставе

№ п/п	Показатель	Значение показателя, градусов			
		Самбо (n = 13)	Дзюдо (n = 15)	Контроль- ная группа (n = 15)	Норма
1.	Сгибание	$55,4 \pm 2,8$	$53,9 \pm 6,9$	$49,6 \pm 7,2$	60
2.	Разгибание	$122,9 \pm 8,9$	$120,5 \pm 7,6$	$116,2 \pm 9,6$	130 – 140
3.	Отведение	$31,1 \pm 5,2$	$33,2 \pm 4,6$	$41,4 \pm 5,2$	30 – 50
4.	Приведение	$15,9 \pm 4,1$	$16,2 \pm 5,9$	$21,3 \pm 4,5$	20 – 30

Угол сгибания у контрольной группы в среднем составляет $49,6 \pm 7,2$ град, в то время как у занимающихся самбо – $55,4 \pm 2,8$ град., у занимающихся дзюдо – $53,9 \pm 6,9$ град. Угол разгибания у контрольной группы в среднем составляет $116,2 \pm 9,6$ град, в то время как у занимающихся самбо – $122,9 \pm 8,9$ град., занимающихся дзюдо – $120,5 \pm 7,6$ град. Угол отведения у контрольной группы в среднем составляет $29,4 \pm 5,2$ град, в то время как у занимающихся самбо – $31,1 \pm 5,2$ град., занимающихся дзюдо – $33,2 \pm 4,6$ град. Угол приведения у контрольной группы в среднем составляет $14,3 \pm 4,5$ град, в то время как у занимающихся самбо – $15,9 \pm 4,1$ град., занимающихся дзюдо – $16,2 \pm 5,9$ град.

Анализ полученных значений позволяет говорить о тенденции к повышению подвижности тазобедренных суставов у спортсменов, занимающихся самбо и дзюдо по сравнению с лицами, не занимающимися спортом.

В коленном суставе возможны движения вокруг двух осей: фронтальной и вертикальной (при согнутом положении в суставе). Результаты измерений подвижности коленного сустава представлены в таблице 2.

Таблица 2

Объем движений в коленном суставе

№ пп	Показатель	Значение показателя, градусов			
		Самбо (n = 13)	Дзюдо (n = 15)	Контроль- ная группа (n = 15)	Норма
1.	Сгибание	118,5 ± 6,8	119,5 ± 6,4	132,6 ± 8,2	120 – 150
2.	Разгибание	5,1 ± 0,9	5,8 ± 0,8	5,0 ± 0,3	5 – 10

Из данных, представленных в таблице, видно, что достоверных различий в показателях подвижности коленного сустава у испытуемых не обнаружено. Можно выделить тенденцию незначительного превышения угла сгибания у контрольной группы (132,6 ± 8,2 град.) над показателями угла сгибания коленного сустава лиц, занимающихся спортом: 118,5 ± 6,8 град. – самбо и 119,5 ± 6,4 – дзюдо. Причиной этого различия может быть развитие икроножных мышц у лиц, занимающихся спортом, являющихся естественным препятствием для увеличения сгибания в коленном суставе.

Список литературы

1. Корольков А.Н. О надежности результатов теста на гибкость в комплексе тестов ОФП / А.Н. Корольков // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №4. – С. 70–72.
2. Старовойтов А.Л. Методика поэтапного поддержания гибкости у офицеров старших возрастных групп военно-учебных заведений / А.Л. Старовойтов, А.Н. Кислый, К.С. Смазнов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №9. – С. 48–50.