Созинова О.В., Улеева Н.Г., Имамутдинова О.В., Русинова А.В.

Развитие гибкости и особенности женской морфологии

Севастопольский Государственный Университет
(Россия, Севастополь)

doi: 10.18411/lj-02-2019-26

idsp: ljjournal-02-2019-26

Аннотация

В данной статье изложена информация о морфофункциональных особенностях женского организма, об упражнениях для увеличения подвижности в суставах, приведены результаты исследования гибкости у студенток Севастопольского государственного университета.

Ключевые слова: Здоровье, студент, гибкость, мышцы, упражнения.

Abstract

This article contains the information about morpho-functional peculiarities of female organism, exercises intended to develop joint flexibility and presents the results of the study of flexibility of Sevastopol State University female students.

Key words: Health, student, flexibility, muscles, exercises.

Здоровье - это первейшая и важнейшая потребность для женщины, определяющая её способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Девушки и женщины, зная физиологические особенности своего организма, имеют возможность поддерживать своё здоровье, используя знания из области физической культуры. Духовно и физически здоровая женщина отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей социальной среды, стремится к самоусовершенствованию в любой сфере своей деятельности, поддерживая молодость духа и внутреннюю красоту.

Специфические особенности женского организма определяются самой её природой. Проявляются они в физическом развитии, строении тела, степени развития основных физических и психофизиологических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, а также функционирования нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем. Объясняется это более высоким содержанием в организме женского полового гормона – эстрогена. Вследствие повышения количества эстрогена рост девушек замедляется, в тоже время юноши продолжают расти почти до 22 лет. Также эстроген стимулирует отложения подкожного жира. Мышечная масса у женщин составляет 30-35 % от общего веса тела (у мужчин 45-55%), жировая ткань 28-30 % (у мужчин 18-20%). [2,с.5] Туловище у женщин длиннее, плечи уже, таз шире, грудная клетка более короткая и широкая, что обеспечивает женщине возможность более полноценного грудного дыхания во второй половине беременности, ноги и руки более короткие и менее мускулистые, чем у мужчин, центр тяжести, играющий большую роль в движениях, находится ниже. Эта особенность имеет как преимущества, так и недостатки, так как благоприятствует выполнению упражнений, связанных с равновесием тела, но ограничивает быстроту бега, высоту прыжков. Более эластичные, чем у мужчин, связки, сухожилия, большая подвижность в суставах и сочленениях позвоночника, позволяют выполнять женщине движения с исключительной гибкостью. Занятия девушек любым видом двигательной активности должны осуществляться с учётом их морфологических, анатомо-физиологических, психологических особенностей и основной биологической функции материнства. Физическая нагрузка индивидуализируется в зависимости от целей, возраста, функциональной подготовленности и других параметров. Особое внимание уделяется развитию мышц брюшного пресса и тазового дна, укреплению мышц спины. При выполнении физических упражнений у девушек и женщин отмечается большая частота пульса и дыхания, менее выражено повышение артериального давления; период восстановления более продолжителен. Поэтому объём и интенсивность нагрузок у

женщин должен быть меньше, отдых между подходами – больше. Учитывая изменения со стороны различных органов и систем в предменструальный и менструальный периоды, необходима коррекция нагрузок на учебных занятиях, хотя вопрос этот очень индивидуален. Изменения параметров организма в этом периоде: учащение пульса, увеличение или снижение артериального давления, зачастую общее недомогание, головная боль, вялость, раздражительность, снижение мышечного тонуса, тошнота, специфические боли и расстройства функций кишечника, а к концу периода – уменьшение в крови количества эритроцитов и содержание гемоглобина. Девушкам и женщинам, не имеющим отклонений в менструальном цикле, можно продолжать занятия и в период менструации, возможно лишь исключить или уменьшить упражнения, связанные с натуживанием. Отличными общеукрепляющими занятиями для девушек и женщин могут являться: лёгкая атлетика, туризм, гимнастика, плавание, бадминтон, волейбол, теннис. Так что подходящих девушкам видов спорта много, а физических упражнений ещё больше, и каждая может выбрать те из них, которые соответствуют возрасту, состоянию здоровья, особенностям телосложения, и, наконец, личным вкусам и возможностям занимающихся. И для юношей, и для девушек кроме различных общеразвивающих и специальных упражнений, на занятиях большое внимание уделяется гибкости, как одному из важных физических качеств. Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.[3,с.16] Подвижность мышечно-суставных сочленений человека зависит от строения сустава, эластичности мышц и связок, силы мышц и функционального состояния ЦНС.[4,с.72] Важность развития гибкости для девушек и женщин очевидна, поэтому на базе кафедры «Физическое воспитание и спорт» Севастопольского государственного университета были созданы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ), которые были сформированы из студенток, поступивших на первый курс в 2016 году. В эксперименте принимали участие 50 студенток в возрасте от 16 до 20 лет. В экспериментальной и контрольной группах было по 25 студенток. При подборе экспериментальной группы брался за основу критерий репрезентативности (критерий внешней валидности), т.е. результаты, полученные в экспериментальной группе, распространяются на каждого её члена. Так как экспериментальная выборка представляет лишь часть интересующего нас множества, то можно предположить, что результаты этого исследования могут распространиться и на других студенток со схожими функциональными данными. Создание контрольной группы осуществлялось типом распределения, т.е. замеры производились с участием реальных групп. Наблюдения проводились с октября 2016 года по май 2017 года. Студенткам из экспериментальной группы было предложено выполнять упражнения на растягивание из составленных комплексов. В начале и конце учебного года были проведены контрольные измерения: на гимнастическом ковре из положения сидя ноги прямые, на вдохе выпрямить спину, поднять руки вверх и на выдохе выполнить наклон вперёд, касаясь пальцами рук линейки. Линейка прикреплена на деревянную основу, лежит между стопами, начало измерения от пяток выполняющего. Результаты измерений в КГ приведены в таблице №1.

Таблица №1.

№п/п	Показатели гибкости (см)		x1-x2	(X1-xcp.)	(X1-xcp.)^2
	1семестр октябрь	2семестр май			
1	24	25	1	-1.64	2.6896
2	11	12	1	-1.64	2.6896
3	9	11	2	-0.64	0.4096
4	16	25	9	6.36	40.4496
5	13	16	3	0.36	0.1296
6	13	17	4	1.36	1.8496
7	1	3	2	-0.64	0.4096
8	19	22	3	0.36	0.1296
9	5	6	1	-1.64	2.6896
10	14	17	3	0.36	0.1296

11	10	14	4	1.36	1.8496
12	16	19	3	0.36	0.1296
13	11	12	1	-1.64	2.6896
14	16	18	2	-0.64	0.4096
15	11	12	1	-1.64	2.6896
16	16	17	1	-1.64	2.6896
17	21	22	1	-1.64	2.6896
18	18	20	2	-0.64	0.4096
19	8	10	2	-0.64	0.4096
20	3	11	8	5.36	28.7296
21	20	21	1	-1.64	2.6896
22	17	20	3	0.36	0.1296
23	20	21	1	-1.64	2.6896
24	22	23	1	-1.64	2.6896
25	6	12	6	3.36	11.2896

Результаты ЭГ приведены в таблице №2.

Таблица №2.

№п/п	Показатели гибкости (см)		x1-x2	(X1-xcp.)	(X1-xcp.)^2
	1семестр октябрь	2семестр май			
1	13	18	5	1.36	1.8496
2	16	18	2	-1.64	2.6896
3	10	13	3	-0.64	0.4096
4	3	7	4	0.36	0.1296
5	5	14	9	5.36	28.7296
6	3	10	7	3.36	11.2896
7	10	14	4	0.36	0.1296
8	10	11	1	-2.64	6.9696
9	23	25	2	-1.64	2.6896
10	17	20	3	-0.64	0.4096
11	13	18	5	1.36	1.8496
12	3	7	4	0.36	0.1296
13	16	16	0	-3.64	13.2496
14	16	24	8	4.36	19.0096
15	10	11	1	-2.64	6.9696
16	16	16	0	-3.64	13.2496
17	16	18	2	-1.64	2.6896
18	3	6	3	-0.64	0.4096
19	11	15	4	0.36	0.1296
20	5	9	4	0.36	0.1296
21	25	30	5	1.36	1.8496
22	3	8	5	1.36	1.8496
23	3	9	6	2.36	5.5696
24	2	3	1	-2.64	6.9696
25	8	11	3	-0.64	0.4096

Для определения статистической значимости наших средних величин использовали парный t-критерий Стьюдента. Он может применяться при сравнении связанных совокупностей (в данном случае показатели гибкости студенток в начале и конце учебного года). Для контрольной группы он равен 6,187983; для экспериментальной группы критерий равен 7,988605. Число степеней свободы для обеих групп у нас равно 24, а контрольное значение t-критерия Стьюдента при $p < 0,05$ 2,064. В нашем случае данные существенно выше. И в экспериментальной группе этот критерий превышает показатель контрольной группы. Результаты данных исследований показывают, что выполнение дополнительных комплексов для развития растяжимости связок, мышц, для увеличения подвижности в суставах в экспериментальной группе оказали более эффективное воздействие. Принимая во внимание морфологические,

анатомо-физиологические особенности женского организма улучшение гибкости имеет важное значение для любой двигательной активности, физической подготовки, успешного родоразрешения, поддержания здорового долголетия в дальнейшей жизни.

1. Богатко Н.О. Развитие гибкости на учебных занятиях в специальной медицинской группе (СМГ). Методические указания к теоретическим и практическим занятиям./Н.О.Богатко, О.В.Созинова – Севастополь: Изд-во Севастопольского государственного университета, 2015. – 32с.
2. Богатко Н.О. Влияние физических упражнений на женский организм. Методические указания к теоретическим и практическим занятиям. /Н.О. Богатко, О.В.Созинова, Т.В.Зражевская – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2011. – 40с.
3. Письменский И.А. Физическая культура. Учебник для академ. Бакалавриата/И.А. Письменский, Ю.Н.Аллянов. – М:Юрайт, 2014 – 493с.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие, - Донецк:Изд-во ДонНУ, 2005, - 290с.
5. statistika.ru/local-portals/medicine/osnovnye-statistiki-i-kriteriy-styudenta/ дата доступа 26.02.19 16:08
6. www.medstatistic.ru/theory/tpars.html дата доступа 26.02.19 16:11
7. helpiks.org/6-83127.html дата доступа 26.02.19 16:42
8. helpiks.org/5-109196.html дата доступа 26.02.16:57

Соколова Г.В.

Теория стейкхолдеров и определение вектора стратегических изменений компании – опыт практических занятий по дисциплине «Маркетинг-менеджмент»

*Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-27

idsp: ljjournal-02-2019-27

Аннотация

Рассмотрен опыт проведения семинара, в ходе которого формируется представление о роли концепции стейкхолдеров в формировании стратегии развития компании, ее ключевых компетенций и стратегических конкурентных преимуществ. Изложен алгоритм построения семинара - идентификация основных групп стейкхолдеров, определение ожиданий от организаций со стороны заинтересованных сторон, оценка степени соответствия этим ожиданиям. Приведены примеры моделирования работы экспертных групп в рамках семинара.

Ключевые слова. Маркетинг-менеджмент, стейкхолдеры, ключевые компетенции, ожидания заинтересованных сторон, экспертные оценки, swot-анализ.

Abstract

The article describes an experience of a seminar. The seminar's aim was to present a role of stakeholder concept in forming the company's strategy, its key competences and strategic competitive advantages. The article describes the seminar's composition algorithm as identifying main stakeholder group, defining what the interested parties expect of the companies and estimating degree of correspondence to these expectations. The article includes expert groups work modelling during the seminar.

Keywords. Marketing-management, stakeholders, key competences, expectations of interested parties, expert evaluations, swot-analysis.

Современная практика преподавания основана на использовании интерактивного подхода, обеспечивающего вовлечение слушателей в процесс обучения через осмысление теоретических основ дисциплины, усиленное практическими упражнениями и формированием навыков применения изучаемого инструментария.

В данной статье приводятся результаты разработки практикума по применению инструментов стратегического анализа в рамках курса Менеджмент-маркетинг, который входит в разной степени детализации в основные программы обучения бакалавриата,