

МЕТОДИКА РЕГИСТРАЦИИ ГИБКОСТИ

Предлагается методика *регистрации гибкости*.

Для регистрации подвижности в тазобедренных суставах проводилась видеозапись трех положений шпагата на цифровую видеокамеру. Испытуемая выполняла два продольных шпагата на правую и левую ноги и поперечный шпагат. Перед съемкой рекомендовалась провести разминку. На голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ставились метки (черной изолентой) 1x1 см. Съемка проводилась на светлом фоне. В кадре устанавливался номер эксперимента. Оптическая ось камеры фиксировалась на высоте ОЦМ. Каждое положение шпагата повторялось 10 раз.

Обработка видеозаписи проводилась с помощью компьютера. В программе Movie Maker производилась выборка кадров, в которых на глаз фиксировался кадр с самым низким положением шпагата и несколько кадров до и после этого кадра. После чего в программе Adobe Photoshop вертикальными и горизонтальными направляющими определялись центры коленных и тазобедренных суставов и их координаты.

На основании алгоритма, опубликованного в 2003 г. в “Материалах ежегодной научной конференции преподавателей и аспирантов университета”, рассчитывался угол сгибания и разгибания бедра и суммарный угол в каждом исполнении с помощью электронных таблиц MS Excel.

Далее проводилась статистическая обработка полученных данных. Результаты свидетельствуют о том, что при повторных исполнениях шпагатов суммарный угол тазобедренных суставах не имеет статистически достоверной разницы.

Из этого можно сделать вывод, что эту методику можно рекомендовать для регистрации подвижности в тазобедренных суставах.