

УДК 796:612.7

О РЕЗЕРВНОЙ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

*Ларина Е.А., студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

Ключевые слова: *пассивной подвижности в суставе, активная подвижности в суставе, спортивная деятельность*

Работа посвящена проблеме резервной и фактической подвижности в суставах в спортивной деятельности.

В настоящее время проблема совершенствования физического воспитания студенческой молодежи является важной и актуальной [1, 3, 5, 6, 7]. Одним из ключевых показателей физического развития студентов является подвижность в суставах, способствующая более быстрому овладению двигательных навыков [2, 4, 8].

Занимаясь спортивной деятельностью, очень важно знать пределы движений в суставах. Развивая подвижность в суставах, необходимо сопоставить свои данные с экспериментальными показателями резервной подвижности и на этой основе строить специальную тренировку.

Зная показатели резервной и фактической (активной и пассивной) подвижности в суставах, можно определить и величину возможного ее прироста. Величина возможного прироста активной подвижности в суставах определяется по формуле: $A_a = P_p - P_a$, где A_a — искомая величина, P_p — величина пассивной подвижности в суставе, P_a — величина активной подвижности в суставе. Например, величина пассивного сгибания голени равняется 145° , а величина активного сгибания голени — 140° . Значит: $A_a = 145^\circ - 140^\circ = 5^\circ$.

Величина возможного прироста пассивной подвижности в суставе определяется по формуле: $A_p = P - P_p$, где A_p — искомая величина, P — величина резервной подвижности в суставе, P_p — величина фактической пассивной подвижности в суставе. Например, величина резервной подвижности при сгибании в коленном суставе у спортсмена равняет-

ся 160° , а величина фактического пассивного сгибания — 145° . Значит: $\Delta\alpha = 160^\circ - 145^\circ = 15^\circ$.

Таким образом, величина возможного прироста активной и пассивной подвижности в суставах зависит от возраста, пола, спортивной квалификации и специализации.

Библиографический список

1. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. Материалы международного научно-практического форума. - Самара: «Инсома-Пресс», 2013. - С. 178-181.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. - Ульяновск: УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. - С. 98-100.
6. Макаров, А.Л. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших

- учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева», 2014. - С. 145-148.
7. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции - Саратов : Издательство «КУ-БиК», 2012. - С. 152-154.
8. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров //Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии. - Ульяновск: УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. - С. 96-98.

ABOUT RESERVE MOBILITY IN JOINTS

Larina E.A.

Key words: *passive mobility in a joint, active mobility in a joint, sports activity*

Work is devoted to a problem of reserve and actual mobility in joints in sports activity.