

УДК 796 : 612.7

## ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Семенова В.О., студентка 2 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии*  
*Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических  
наук*  
*ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

**Ключевые слова:** физическая подготовка, упражнение, подвижность в суставах

*В статье рассмотрены особенности специализированного развития подвижности в суставах в процессе физического под-  
готовки.*

Исследования проблемы развития максимальной амплитуды движений, которые способствуют быстрейшему овладению спортивной техникой на этой основе — улучшению спортивных результатов, являются актуальными в физкультурном образовании [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

В процессе физической подготовки важно, чтобы каждый спортсмен знал, в каких суставах (имея в виду специализацию) ему в особенности нужна подвижность. Так, гимнасту нужна исключительная подвижность в тазобедренных суставах. Специальные исследования показали, что пловцу важно развивать максимальную подвижность только в голеностопном, коленном и плечевом суставах. Однако это не значит, что пловцы не должны выполнять упражнения, способствующие развитию подвижности в других суставах. Эти упражнения также необходимо включать в тренировку. Но цель их — развитие общей подвижности в суставах и укрепление суставно-связочного аппарата. Следует особо подчеркнуть необходимость правильного сочетания в тренировочном цикле упражнений на растягивание и силу. Важно не только максимально полно развивать отдельно силу и подвижность, но

и постоянно приводить их в соответствие между собой. Только таким путем можно добиться эффективного использования подвижности в суставах для достижения высокого спортивного результата. Нарушение этого требования приводит к тому, что одно из качеств, имеющее более низкий уровень развития, не дает возможности в полной мере использовать другое качество. Например, отставание в развитии подвижности в суставах не позволяет пловцу выполнять движения с максимальной быстротой, а значит, и с большей силой и необходимой свободой.

Таким образом, преимущественное развитие подвижности в суставах в тренировке представителей всех видов спорта осуществляется в подготовительном периоде, где решается задача повышения уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах.

#### *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 : Изд-во «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-методическая конференция 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. - Москва : 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.

## FEATURES OF SPECIALIZED DEVELOPMENT OF MOBILITY IN JOINTS IN THE COURSE OF PHYSICAL TRAINING

*Semenova V.O.*

**Key words:** *physical training, exercise, mobility in joints*

*In article features of specialized development of mobility in joints in the course of physical preparation are considered.*