

УДК 796: 612.7

## МЕТОД ДИНАМИЧЕСКИХ УСИЛИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АКТИВНОЙ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

*Зиятдинова А.Р., студентка 3 курса факультета ветеринарной  
медицины и биотехнологии*

*Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических  
наук*

*ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

**Ключевые слова:** силовые упражнения, активная подвижность, пассивная подвижность, сустав

*В статье рассмотрен метод динамических усилий для развития активной подвижности в суставах на занятиях по физической культуре и спорту.*

В настоящее время особую актуальность приобретает поиск новых форм, средств, методов работы со студентами, занимающимися физической культурой и спортом [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]. Для развития активной подвижности в суставах на занятиях элективного курса дисциплины «Физическая культура и спорт» можно использовать метод динамических усилий. Подвижность в суставах принято определять, как возможность выполнять то или иное движение в каком-либо суставе с максимальной амплитудой. Мы предлагаем для развития активной подвижности применять упражнения с внешним сопротивлением: вес предметов; противодействие партнера; сопротивление упругих предметов; статические (изометрические) силовые упражнения, выполняемые в виде максимальных напряжений, длительностью 3-4 сек.

У студентов, которые только начали заниматься спортивной деятельностью, нами была отмечена значительная разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, причем наибольшая разница обнаружена при сгибании и отведении ноги, разгибании руки, пронации и супинации голени, бедра, плеча, предплечья, а наименьшая — при движениях позвоночного столба, разгибании ноги, движениях кисти, сгиба-

нии голени, предплечья. В связи с этим, на начальном этапе тренировки при воспитании гибкости в движениях первой группы большое внимание нужно уделять силовым упражнениям в сочетании со специальными упражнениями, способствующими развитию активной подвижности в суставах, а при воспитании гибкости в движениях второй группы — упражнениям на растягивание, способствующим развитию пассивной подвижности. Таким образом, развивая активную подвижность в суставах, большое место нужно отводить силовым упражнениям в сочетании с упражнениями на растягивание. Комплексное использование этих упражнений способствует не только увеличению силы мышц, производящих данное движение, но и их растяжимости и эластичности.

#### *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 профес-

- сорско-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-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. - Ульяновск : УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. - С. 96-98.

## METHOD OF DYNAMIC EFFORTS FOR DEVELOPMENT OF ACTIVE MOBILITY IN JOINTS

Ziyatdinova A.R.

**Key words:** *power exercises, active mobility, passive mobility, joint*  
*In article the method of dynamic efforts for development of active mobility in joints on classes in physical culture and sport is considered.*