

УДК 796:612.7

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ПАССИВНОЙ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ

*Повтарь Е.В., студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук*

ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА

Ключевые слова: *пассивная подвижность, сустав, физические упражнения, амплитуда движения*

В статье рассматриваются средства развития пассивной подвижности на занятиях по физической культуре и спорту.

В настоящее время одной из актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой, так как в условиях трансформации сторон жизни общества увеличиваются требования к физической подготовленности студенческой молодежи, необходимой им для дальнейшей трудовой деятельности [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Анализ исследуемой проблемы позволил нам выделить следующие упражнения, способствующие развитию пассивной подвижности: 1) пассивные движения, выполняемые с помощью партнера; 2) пассивные движения, выполняемые с отягощением; 3) пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; 4) пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.); 5) пассивные движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используется вес собственного тела); 6) активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами; 7) статические упражнения (удержание конечности в отведенном до предела положении в течение 3-6 сек.).

Все указанные упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность.

Увеличение активной подвижности в каком-либо движении можно достичь двумя путями: а) за счет увеличения пассивной подвижности; б) за счет увеличения максимальной силы.

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 Всерос-

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

DEVELOPMENT TOOLS OF PASSIVE MOBILITY IN JOINTS

Povtar E.V.

Key words: *passive mobility, joint, physical exercises, motion amplitude*

The article deals with means of passive mobility in the classroom for physical culture and sport.