

УДК: 796.012.1

**Усенко А.И., кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры физвоспитания
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина»
Россия, г. Краснодар
Муратов П.Н.,
студент
3 курс, факультет «Архитектурно-строительный»
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина»
Россия, г. Краснодар**

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ТЕЛА

***Аннотация:** Польза активной физической деятельности в жизни человека чрезвычайно заметна, особенно отчётливо это проявляется в современных реалиях. Всё чаще и чаще человек проводит время в неестественных для его организма положениях, что усугубляет процессы внутреннего обмена веществ, движения крови и т.д. В этой статье будет рассмотрен принцип сохранения здорового тела, характеризуемый мобильностью, стабильностью и контролем качества движения.*

***Ключевые слова:** мобильность, движение, здоровье, динамические растяжки, биомеханика*

***Annotation:** The benefits of active physical activity in human life are extremely noticeable, especially clearly manifested in modern realities. More and more often a person spends time in unnatural positions for his body, which aggravates the processes of internal metabolism, blood movement, etc. This article*

will consider the principle of maintaining a healthy body characterized by mobility, stability and quality control of movement.

Key words: *mobility, movement, health, dynamic stretches, biomechanics*

Современный мир привнёс в жизнь человека колоссальные технологические блага, способствующие облегчению его повседневной деятельности. Но неправильное распределение и использование времени по отношению к однообразным и противоестественным позам (полускрученное положение сидя за компьютером) постепенно приводит к различным недугам, начиная от спазма мышц и заканчивая атрофией оных. И тут мы сталкиваемся с понятием «мобильность движения», т.е. способность человеческого организма свободно перемещаться в различных плоскостях и направлениях без каких-либо ограничений.

Мобильность представляет собой сумму двух составляющих – гибкости и подвижности. Под гибкостью понимается способность суставов и мышц двигаться в полном диапазоне, а под подвижностью - общая способность перемещать и контролировать свое тело в различных положениях. Именно эти два показателя оценивают работу основных биомеханических инструментов – суставов, связок, мышц. Недостаточная мобильность и(или) неправильная работа этих компонентов приводит к травмированию опорно-двигательного аппарата. Например, в одном из исследований было выявлено, что пациенты с межпозвоноквыми грыжами после занятий хатха-йогой (которая относится к динамическим растяжкам) увеличилась подвижность позвонков за счет гипермобилизации суставов [1].

Для развития и поддержания полной мобильности с раскрытием как мышечных амплитуд, так и костно-позвоночной механики следует выполнять растяжку. Причём растяжка бывает различных видов: статическая, динамическая и баллистическая. Статическую растяжку можно наблюдать, например, в классических тренировках спортивной гимнастики, однако риск

получения травмы, надрыва мышечных волокон или атрофии конечностей гораздо выше, чем при использовании техник растяжки, в которых основной подход к мобильности является именно динамика. Тем более, что согласно некоторым исследованиям, статическая растяжка перед началом тренировки не оказывает положительного влияния на показатели силовых результатов [2]. Именно поэтому рассмотрение динамических растяжек позволит выявить особенности и результаты оказания тренировок на человеческий организм.

Спорт помогает быть активным как в физическом, так и в духовном плане [3]. В последние годы всё чаще специалисты в области кинезиологии и остеопатии отмечают пользу динамических растяжек, так как регулярное занятие таковыми позволяют сокращаться и расслабляться мышцам, что приводит к улучшенному кровоснабжению, восстановлению и избежанию смещения мышц и костей. Именно такой вид растяжек помогает человеку за довольно короткий промежуток времени тренировочного процесса запустить основные функциональные способности организма, стабилизируя гормональный фон и психоэмоциональное состояние человека. Здоровьесберегание направлено на гармоничное сочетание физической культуры с системой общего образования и основано на балансе между статическими и динамическими нагрузками [4].

Выполнение динамических растяжек возможно в огромном множестве вариаций и различных функциональных задач:

1. Движение с частым повторением и малой интенсивностью, что позволяет заниматься длительными видами человеческой активности (гребля, йога, ходьба)
2. Движение, связанное с подъёмом тяжестей различной величины, помогает развить силу и укрепить связки. По интенсивности занимают меньше времени, 30-40 минут.

3. Спринтерские движения, связанные с работой на максимум развивают выносливость и быстро истощают организм, поэтому по времени они занимают 7-20 минут, являясь тем самым микротренировками.

Динамические растяжки способствуют развитию силы и координации движений. Используя динамические растяжки в процессе тренировок, организм оптимизируется к физической активности и способствует более эффективным тренировкам.

Заключение

Главное, проводить тренировки систематически, можно начать с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая амплитуду движений, дозировку. Упражнения выполнять умеренно, без резких движений [5]. Сохранение двигательной мобильности является важнейшей задачей здоровья и благополучия организма. Активная деятельность человека свойственна ему по природе, поэтому использовать мобильность в полных диапазонах и амплитудах считается первостепенным приоритетом. Рассмотренные динамические растяжки позволяют эффективно развивать мобильность в движении, особенно когда уже имеются нарушения работы тела. Динамические растяжки предотвращают риск получения травм во время спортивных профессиональных тренировок и улучшить качество жизни человека.

Список литературы:

1. Пасмурова Л.Э., Пасмуров А.Г. Влияние оздоровительной и лечебной гимнастики хатха-йога на восстановление мобильности суставов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. №1 (10). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie->

ozdorovitelnoy-i-lechebnoy-gimnastiki-hatha-yoga-na-vozstanovlenie-mobilnosti-sustavov

2. Аксенова А.М. Глубокий рефлекторно-мышечный массаж и упражнения для растягивания мышц при вертебробазилярной недостаточности кровообращения / А.М. Аксенова, Н.И. Аксенова // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – 2008. – № 3 (51). – С. 15–21.

3. Соболев, Ю.В. Влияние физической культуры на когнитивные способности студентов / Ю.В. Соболев, С.А. Покало // Вызовы глобализации и развитие цифрового общества в условиях новой реальности: Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, Москва, 24 апреля 2023 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство АЛЕФ", 2023. – С. 189-192. – EDN DNCZWL.

4. Соболев, Ю.В. Современный инновационный подход к занятиям физической культурой / Ю.В. Соболев, А.Э. Акопян // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх, Благовещенск, 29 марта 2023 года. Том 1. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 91-97. – DOI 10.22450/9785964205166_1_92. – EDN EXJTHB.

5. Сбитнева О.А. Развитие гибкости и ее значение в повышении уровня физической подготовленности студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-gibkosti-i-ee-znachenie-v-povyshenii-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov>