

Сравнительный анализ полученных результатов в зависимости от игрового амплуа показывает, что наибольшее число выпереженных технических приемов в игре выполняют разбрасывающий и полусредние игроки. Так, если центральный и полусредние в среднем за игру выполняют 100 - 110 передач, то угловые всего 40 - 45, а линейный 22 - 23. Аналогичным образом выглядят и почти все другие технические приемы, исключая броски по воротам (центральный: 8 - 9 бросков, полусредние и угловые: 9 - 10 бросков, линейный: 8 - 9 бросков). Наибольшее число ускорений за игру выполняют угловые игроки - 33-34; рывки в защите больше других присущи центральному 78 - 79 и линейному 71 - 72.

РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ С КРАТКОВРЕМЕННЫМ СТАТИЧЕСКИМ НАПРЯЖЕНИЕМ В ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ.

Беспутчик В.Г.

Ритмико-статические упражнения выполняются не в обычной динамической манере, а с обозначением поз на несколько секунд или более длительный период, с кратковременным и неоднократным повторением.

В качестве примера ритмико-статических упражнений можно назвать упражнения стретчинга. Понятие стретч-рефлекса ввел в 1905 году английский физиолог Шеррингтон. По его мнению, стретч-рефлекс (миостатический рефлекс) заключается в активизации мышцы при ее растяжении. В мышце происходят вначале механические, затем химические изменения: растягиваются сухожилия, прилегающие связки, волокнистые элементы мышечной клетки, увеличивается количество митохондрий. В итоге масса мышцы уменьшается, сила возрастает.

Используется этот вариант для "растяжки" в разминке, являясь связующим звеном между упражнениями динамическими различного характера и статическими позами (растяжки икроножных мышц, задней поверхности бедра, поясницы), а также во второй разминке для развития у занимающихся гибкости.

Достоинство этих упражнений в том, что уменьшается риск растяжения сухожилий и повреждения суставов. Этот вариант может быть использован для развития гибкости, подвижности суставов, силы мышц.

При выполнении ритмико-статических упражнений могут использоваться легкие, медленные, очень мало амплитудные покачивания в позах, которые обеспечивают чередование растяжки и сжатия поддерживающих позу мышц и сухожилий, разработку суставов. Гибкость возрастает без риска растяжений, вывихов.

Использование легкой фоновой музыки активизирует волевые усилия, вызывает эмоциональные переживания, стремление к творчеству.

Как показывают исследования, мелодии, доставляющие занимающемуся удовольствие, создающие приятное настроение, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают артериальное давление, расширяют сосуды, положительно влияют на работу мышц.