

ОНАНЧУК А.И., СМИРНОВА А.С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Г.К. Бажанова,
старший преподаватель

ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА

Введение. Физическая культура необходима в жизни студента для становления его как личности и обогащения двигательного потенциала. Гиподинамия является существенным фактором, оказывающим большое влияние на жизнедеятельность студенческой молодёжи.

Небольшие по продолжительности тренировки статическими упражнениями благотворно влияют на организм человека в целом, так как при их выполнении есть напряжение мышц, но нет движения тела и конечностей.

Мышцы при статической работе выполняют удержание тела или определённого сустава в неподвижном положении. Характерной чертой изометрического режима работы является то, что мышцы напряжены, не сокращаются, не меняется их длина, и движений в суставах нет.

Цель исследования – изучить влияние статических упражнений на жизнедеятельность студенческой молодёжи.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Современные исследования показали, что длительность изометрических упражнений должна зависеть от степени мышечного напряжения, и общая продолжительность тренировки должна длиться около 15 минут. Таким образом, изометрические нагрузки экономят не только время, но и энергию.

Если статическое напряжение происходит вполсилы или меньше, основную часть работы выполняют красные мышечные волокна. Они отлично приспособлены для получения энергии из жиров.

Тренировка красных мышечных волокон приводит к сильному развитию капиллярной сети в мышце. Статические упражнения являются хорошим средством сжигания жиров, уже выведенных из жировой ткани каталитическим эффектом от силовых упражнений.

Если статическое напряжение происходит с большой силой, то в работу включается значительное количество белых мышечных волокон, которые развивают силу и влияют на увеличение мышцы в объёме.

При выполнении статических упражнений надо непременно учитывать и их особенность: чем сильнее напряжение при статическом напряжении мышц, тем слабее ток крови через мышцу, капилляры в мышцах и вообще пережимаются, и кровоток останавливается.

Не подводится кислород и глюкоза к мышцам, и не отводятся продукты распада работы мышц, такие как – молочная кислота. Остановка крови в мышцах при сильных статических напряжениях приводит к повышенной нагрузке на сердце и всю кровеносную систему. Одно из основных преимуществ, которые предоставляет изометрическая тренировка, состоит в огромной экономии времени.

Чтобы мускулы активно включились в тренинг, необходимо лишь пара минут. При этом упражнения выполняются за короткий отрезок времени и мышцы не успевают сильно устать, как это происходит во время обычного тренинга, длящегося в течение пары часов.

После длительной работы в зале мускулам необходим продолжительный отдых, составляющий минимум 24 часа. В случае с изометрическими тренировками отдых занимает значительно меньшее время и можно тренироваться гораздо чаще.

При этом мускулы получают нагрузку, соизмеримую с обычным тренингом. Также важно отметить, что изометрическая тренировка не требует большой затраты энергии, что позволяет мускулам развиваться существенно быстрее [1].

Выводы. Статические упражнения с высоким напряжением не рекомендуются, если у вас неудовлетворительное состояние сердечнососудистой системы.

Поле использования изометрических тренировок неограниченно, их можно выполнять в самых необычных условиях.

Они не требуют никакого специального оборудования. Поскольку при выполнении статических упражнений не меняется длина мышцы, и она не растягивается, наблюдается заметное снижение гибкости мышц, поэтому следует уделять самое пристальное внимание растяжке мышц.

Как и обычные силовые упражнения, статические можно выполнять, используя разные тренировочные принципы. Например, в виде круговой тренировки, суперсерий, а также включать в различные тренировки.

Такие упражнения позволяют поддерживать своё тело в тонусе без особых усилий и не отнимают большого количества времени.

1. Драбкин, А. С. Уникальная система изометрических упражнений Железного Самсона / А. С. Драбкин, Ю. В. Шапошников. – М. : Издательский центр АСТ, 2012. – С. 41.