

ОНАНЧУК А.И., СМИРНОВА А.С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Г.К.Бажанова, старший преподаватель кафедры ФВиС, БрГТУ, Брест

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Введение. Спорт необходим в жизни студента для развития его как личности и обогащения двигательного потенциала. Гиподинамия является существенным фактором, оказывающим колоссальное 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. Таким образом, статические упражнения не выходят за рамки динамических упражнений.

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, то 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 катаболическим 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 мышц, тем слабее ток крови через мышцу, капилляры в мышцах и вовсе пережимаются, и, как следствие, кровоток останавливается. Нет доступа кислорода и глюкозы к мышцам, и нет оттока продукта работы мышц, такого 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 изометриче-

ская тренировка, состоит в огромной экономии времени. Чтобы мышцы активно включились в тренинг, необходимо лишь пару 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 мышцы 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 при неудовлетворительном состоянии сердечно-сосудистой системы. После использования изометрических тренировок неограниченно, их можно выполнять в различных 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 растяжению мышц. Как и обычные силовые упражнения, статические можно выполнять, используя разные тренировочные принципы: в виде круговой тренировки, суперсерий, а также включать в различные тренировки. Такие упражнения позволяют поддерживать тело в тонусе без особых усилий, не отнимая большого количества времени.

Литература

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