

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ С ИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ ПРИ СТАТИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ РАБОТЫ

*В. А. Климчук, В. П. Артемьев*

*Брестский государственный университет*

**Дозирование физической нагрузки при воспитании максимальной силы с помощью изометрических упражнений.**

Параметры внешней физической нагрузки	Рекомендации
1	2
Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Из упора руками попытаться сдвинуть с места неподвижно закрепленный предмет.</li><li>2. Из упора, стоя на согнутых ногах, давление (жим) на неподвижный предмет с целью сдвинуть его с места.</li><li>3. Разгибаясь, давить плечами вверх на закреплённую перекладину.</li><li>4. Из полуприседа, попытка поднимать предмет, явно превышающий возможности занимающегося.</li><li>5. Из полуприседа и полунаклона попытаться выпрямиться, пытаясь поднять закрепленный предмет (например, каменную колонну).</li><li>6. Сидя, туловище закреплено, попытаться опустить руки (вниз), лежащие на гимнастической стенке (столе, стуле...).</li><li>7. Попытаться поднять ноги из положения сед углом (ноги закреплены).</li><li>8. Сжимать стол (или какой-либо другой предмет) сдавливая его с боков.</li><li>9. Сгибание рук в локтевых суставах (кисти – закреплены).</li><li>10. В положении стоя, руками попытаться оторвать жердь от гимнастической стенки.</li></ol>

1		2
Количество упражнений в одном занятии		В комплексы, в течение 1-2 недель, включать по 2-3 упражнения для каждой группы мышц. Всего, с учетом хорошей подготовленности, до 9-10.
Количество повторений упражнения в отдельной серии		До 8-10
Число серий в занятии		2-3 раза
Число занятий в микроцикле		5 недель по 3 занятия в каждой
Продолжительность упражнений		От 4-6 с до 7 с. При этом максимум напряжения должен приходиться на 3-4 с.
Время серии упражнений		От 12-18 с в начале тренировок до 80 в конце
Продолжительность занятия		По направленному развитию максимальной силы – до 20-25 мин.
Величина усилий		Предельная
Время отдыха	Внутри серии	Около 20 с
	Между сериями	30 –120 с
	Между занятиями	От 24 час до 2-х дней после максимальных нагрузок
Содержание отдыха		Дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении и растягивании