

**ИЩЕНКО В.О.**, экономический факультет, гр. Ф-30,  
Брест, УО «БрГТУ»  
Научный руководитель – Борсук И.А., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ**

*Введение.* Использование изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов является эффективным направлением при организации учебно-тренировочного процесса.

От качества организации общей физической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит эффективность подготовки занимающихся к предстоящей работе в основной части тренировки [1].

*Цель работы* – обосновать и разработать методику использования изометрических упражнений в общей физической подготовке занимающихся.

*Методы исследования.* Изучение и анализ литературных источников, опрос в виде анкетирования, интервьюирование, педагогическое наблюдение.

*Обсуждение результатов.* Изучение состояния вопроса о подготовке гандболистов в спортивных секциях занимает важное место и является актуальным [2].

Выполнение физических упражнений в изометрическом режиме создает предпосылки для формирования прочных свойств тканей мышц и сухожилий. Особенно в тех местах, где в наибольшей мере подвергаются динамической нагрузке. Как показывают современные исследователи в спорте, выполнение изометрических упражнений в течении от 30 секунд до 5 минут приводит к усилению и прочности мышечно-сухожильного комплекса.

Методика комбинированного сочетания при выполнении физических упражнений в одной тренировке позволяет использовать преодолевающий, уступающий и изометрический методы тренировки. Эти методы широко используются в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов. Наиболее эффективные такие нагрузки, когда они выполняются следующим образом: 75% - работа в преодолевающем режиме, 15% - уступающем режиме, 10% - удерживающем режиме.

*Вывод.* Проведенные исследования позволяют сделать выводы, что применение разработанной методики обучения гандболистов изометрическими упражнениями позволяют улучшить качество тренировок, уменьшить количество травм и повысить уровень подготовки спортсменов в целом.

### *Литература*

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С. 96-102.