

УДК 796-05:613.0+613.75:615.825

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

О.М. Макарина

Полесский государственный университет,
makarina-04.09@mail.ru

Аннотация. В статье проанализирована роль статических упражнений в комплексе тренировочного процесса на начальном уровне подготовки гребцов-академистов.

Актуальность. Физическое развитие является показателем здоровья и существенно зависит от характера двигательной активности. Для современных детей типичны гиподинамия и гипокинезия, что сопровождается ухудшением связи моторно-висцеральных рефлексов и детренированностью мышечной системы. Интенсификация процесса школьного обучения приводит к росту в суточном режиме части нахождения мышц в статическом напряжении вследствие необходимости поддержания определенных рабочих поз длительное время. Основными причинами данных проблем является отсутствие рационально организованного режима двигательной активности и неполная мобилизация средств физической культуры [1]. Вышеперечисленные факты, в свою очередь, противоречат основным задачам на этапе начальной подготовки, усложняют осуществление спортивного отбора и подводят к необходимости внесения изменений в учебно-тренировочный план в группах начальной подготовки с акцентированием внимания на развитии общей физической подготовленности юных спортсменов-учащихся. Следовательно, возникает необходимость

совершенствования методики физического воспитания и развития, в частности программы для ДЮСШ по гребле академической, с акцентом на повышение функционального состояния скелетной мускулатуры для содействия правильному физическому развитию и подготовки всесторонне развитых спортсменов.

Цель исследования – теоретическое обоснование и апробация комплекса статических упражнений в условиях учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки по гребле академической.

Результаты и обсуждение – многолетние исследования физиологии статических упражнений показали, что реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, организма школьников 11-16 лет при различных статических напряжениях больших групп мышц качественно однозначна [2]. Это свидетельствует о том, что физиологические механизмы, обеспечивающие выполнение статических упражнений, сформированы. Исследования позволили обосновать применение статических упражнений на учебно-тренировочных занятиях в группах начальной подготовки показали, что дозированные статические нагрузки не только не противопоказаны но и необходимы для гармоничного развития детей различного возраста [2, 3].

Полученные нами результаты показали, что способность выполнять статические упражнения до отказа от работы у юных спортсменов развита недостаточно. Зачастую, при возникновении ощущений усталости они снижают мышечное усилие и прекращают сохранять статическое напряжение. С целью увеличения времени выполнения статического упражнения детям предлагалось использовать средства самовоспитания, а для поддержания интереса на занятиях стремились обеспечить большее разнообразие изучаемых статических упражнений. Усложнение статических упражнений за счет изменения условий выполнения и добавления новых элементов и поз позволяло воспитывать и волевые качеств. Следует отметить благоприятное влияние предварительного ознакомления с предстоящей нагрузкой и ее длительностью, которое создает определенный эмоциональный фон и психологическую установку на выполнение заданного усилия [4]. После 7-8 занятий юные спортсмены адаптировались к статическому виду нагрузки, что можно было определить по точности выполнения упражнений, их амплитуде, ритму дыхания и частоте сердечных сокращений. В процессе выполнения исследования наблюдалась достоверная ($p < 0,05$) разница в группах наблюдения в отношении спортсменов к учебно-тренировочному процессу. По сравнению с контрольной, спортсмены основной группы проявляли большую дисциплинированность, и устойчивость к сложным тренировкам, настойчивость и решимость в выполнении заданий. Но полученный эффект не являлся устойчивым и требовал большей систематизации и дополнительного стимулирования со стороны тренера. Для достижения более устойчивого эффекта нагрузку следует увеличивать постепенно – за счет изменения интервалов отдыха, усложнения статических поз, увеличения длительности напряжения и числа повторений. Анализ полученных результатов показал, что на учебно-тренировочных занятиях допускается применение дозированных статических упражнений в положениях тела стоя и лежа в качестве физических нагрузок. Полученные результаты продемонстрировали, что статические нагрузки в учебно-тренировочном процессе имеют два варианта реализации: по времени их выполнения и по количеству упражнений. Это позволяет корректировать объем и интенсивность статической нагрузки в связи с внешними изменяющимися факторами. По результатам исследования были предложены два этапа включения статических упражнений в учебно-тренировочный процесс – подготовительный и основной.

На подготовительном этапе решались задачи по формированию общего представления о структуре и правильном выполнении статических упражнений, по обучению сосредотачиваться на работе одной или нескольких групп мышц, рациональному дыханию и расслаблению мышц после статического напряжения. В основном этапе решались задачи по расширению знаний и закреплению умений и навыков выполнения статических упражнений и их комплексов, по созданию условий, предопределяющих дальнейшее совершенствование и адаптацию систем организма к статическим упражнениям.

Полученные результаты показали, что наибольший прирост силовой выносливости был выявлен на втором году обучения. Вероятно, прирост результатов совпал с сенситивным периодом развития. Эффективность влияния статических упражнений и их комплексов подтверждается данными корреляционного анализа: между показателями статической выносливости различных групп

мышц и результатами контрольных нормативов у занимающихся существует тесная взаимосвязь. Отмеченный факт подтверждается и результатами ранее выполненных исследований [4, 6].

Достоверный прирост статической выносливости в основной группе наблюдения группах является следствием повышения у занимающихся функциональных резервов корковых отделов центральной нервной системы за счет усиления компенсаторных восстановительных механизмов, совершенствования корковой регуляции статической мышечной деятельности и энергетического обмена в организме [7]. В корковой части сформирован двигательный анализатор очага возбуждения, который обеспечивает изометрическое сокращение проприорецепторной импульсации от напряженных мышц, а также влияет на функциональное состояние нервных центров. Во время выполнения статических упражнений в соответствующих отделах корковой части двигательного анализатора головного мозга первоначально возникает поддерживающее положение тела в определенной позе возбуждение. В процессе сохранения статического напряжения функциональный потенциал клеток коры головного мозга снижается, что приводит к ощущению усталости и утомления. Следовательно, в результате функционирования нервных центров, стимулируются процессы восстановления, и повышается выносливость нервных клеток скелетных мышц [4]. Развитие тренированности соответственно создает новые соотношения возбуждения и торможения в работе центральной нервной системы. Функциональное состояние центральной нервной системы в процессе тренировки улучшается и приводит к образованию новых координационных связей между дыхательной, сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом. Тренировка и адаптация к статическим усилиям совершенствует функции мышечного аппарата и повышает работоспособность клеток коры головного мозга.

Заключение. Важным принципом использования методики статических упражнений являются: применение упражнений в разминке, либо в основной части учебно-тренировочного занятия; постепенное повышение их сложности и объема, но не более чем на 15-20% по отношению к динамическим упражнениям;

соответствие задачам учебно-тренировочного занятия и физической подготовленности спортсменов-учащихся.

Упражнения статического характера не требуют больших затрат энергии и могут воздействовать на большинство скелетных мышц. Выполнение различных гимнастических поз в комплексе и многократное их повторение не только "разогревают" организм, но и способствуют развитию физических качеств.

Список использованных источников

1. Туманян Г.С. Физическая культура учащейся молодежи: концептуальные основы научных исследований // Теория и практика физической культуры. М. – 1993. – С. 35-36.
2. Добронравов С. Н. Изучение электрической активности мышц и мозга при статических усилиях с применением метода количественного учета биотоков // Тр. Свердлов. мед. инта. Свердловск, 1962. – Вып. 35. – С. 225-232.
3. Фарфель В. С. Двигательные качества и их развитие в школьном возрасте // Тез. докл. конф. по вопросам физиологии спорта. – Тбилиси, 1960. – С. 109-211.
4. Шохин М. Круговая тренировка / Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке. М.: ФиС, 1966. – 175 с.
5. Канишевский С. М. Память движения // Лег. атлетика. – 1977. – № 7. – С. 21.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, – 1977. – С. 214.
7. Теория и методика физического воспитания / Под ред. П. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1979. – 360 с.