

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ ПОГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ ПО МНОГОБОРЬЮ «ЗДОРОВЬЕ»
НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО КОМПЛЕКСА
СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Н. И. Литенков

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье дается описание использования статодинамических упражнений для повышения эффективности силовой подготовки студентов по многоборью «Здоровье».

Физическая культура в учреждении высшего образования удовлетворяет потребности физического совершенствования и гармоничного

развития, формирует у студентов целостное представление о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе избранного вида спорта, создает предпосылки для эффективного применения знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности.

Многоборье «Здоровье» требует от студентов проявления различных физических качеств, в том числе силы. Основными средствами развития силы являются физические упражнения, которые могут выполняться с использованием спортивных снарядов, различных тренажеров, с весом собственного тела. Для воспитания силовых способностей у студентов нами использовался статодинамический метод.

Статодинамика – одна из методик силовых тренировок. Она имеет вполне конкретную цель – развитие силы и аэробных возможностей организма.

Статодинамические упражнения подразумевают выполнение упражнения в неполной (укороченной) амплитуде. То есть фазы, когда нагрузка исключается (выпрямленные руки, ноги), не подразумевается.

Метод воздействия статодинамических упражнений заключается в следующем. Выполнение упражнения длится 30-40 секунд, в короткой амплитуде, с медленной скоростью, с весом (30-60%), во время выполнения движения тренируемая мышца должна постоянно находиться в напряженном состоянии. В конце выполнения необходимо добиться жжения, граничащего с болью. Жжение как один из главных факторов создает стресс для психики, что является обязательным условием выделения в кровь гормона роста (соматотропина) [1].

Во время сокращения в волокнах сдавливаются сосуды и капилляры, в результате анаэробного гликолиза происходит закисление молочной кислотой, появляются ионы водорода и свободный креатин. Это будет являться первым подходом, после которого необходим активный отдых в течение 30 секунд, во время отдыха мышца расслабляется, возобновляется кровоток с появившимися в нем гормонами, они проникают в мышечную клетку и вместе со свободным креатином, ионами водорода запускает механизм мышечного роста, то есть начинают синтезироваться новые миофибриллы, дающие прирост силы. Вокруг них появляются митохондрии, которые повышают уровень выносливости и потребление кислорода [2]. Рекомендуется троекратное выполнение подходов в одной серии. Далее необходим активный отдых не менее 5 минут для восстановления работоспособности и удаления ионов во-

дорода. Рекомендуемое количество серий для тонизирующих тренировок – 3, для развивающих – от 4 до 9 [1, 2].

Правильное планирование и проведение учебного процесса с постоянным применением комплексов упражнений силовой направленности эффективно повышают физическую подготовленность студентов. Отсюда вытекают несомненные плюсы статодинамических упражнений: безопасность; отсутствие необходимости работать с большим весом; сфокусированность; сосредоточенность на целевую мышечную группу и конкретном результате; работа в короткой амплитуде снижает нежелательные нагрузки на суставы; улучшение гормонального фона интенсивно – поставляется в мышцы кровь, а вместе с ней и гормоны; вероятность взаимодействия последних с клетками роста [3].

Целесообразность применения статодинамического метода на занятиях не вызывает сомнения. Статодинамика требует неукоснительного следования методологии: время выполнения, наличие отказа, амплитуда, отдых.

Список использованной литературы

1. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009. – 191 с.
2. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
3. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / В. Н. Селуянов, С. С. Максимов, С. С. Табакаев. – Москва: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.