

Владислав ШЕВЕРУН –
викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ВПРОВАДЖЕННЯ У ТРЕНУВАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ, ЯК СПОСІБ ЯКІСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ МАЙБУТНЬОГО ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Протягом значного проміжку часу, з'являється багато теорій щодо способів збільшення фізичної сили людини під час довготривалих тренувань. Багато вчених, праці яких були присвячені фізичній культурі, не могли дійти консенсусу, щодо визначення найпродуктивнішого виду вправ фізичного розвитку. Спори тривають і надалі.

В даний час широкої популярності набули ізотонічні вправи, суть яких полягає в скороченні м'язових волокон під час масових повторів. Вони якісно впливають на ріст м'язів людини, та покращують моторику. Але в той самих час, багато людей не приділяють особливої уваги ізометричним (статичним) вправам, які являються прямим засобом підвищення сили людини, що на нашу думку є дещо не раціональним.

«Тому що, хоча й ізометричні вправи не стимулюють ріст м'язів. Навпаки, демонструється тенденція скорочення волокон, не вдосконалюють моторику м'язів, не постачають інтенсивно м'язові волокна кров'ю, але розвивають сухожилля, що прямо впливає на фізичну силу.» [2, с. 121]

Більш конкретно розберемо поняття ізометричної вправи. Секрет системи фізичних вправ криється в короткочасному статичному тиску на певну поверхню. Даний факт виділяє ізометричні вправи на тлі традиційних ізотонічних, при яких м'язові волокна скорочуються.

«Максимальна м'язову напругу, що додається до статичного об'єкту, дарує чудовий результат - людина стає сильнішою. Причому це істотно не відбивається на зростанні мускулатури, чого не можна сказати про сухожилля. Саме вони відповідають за силу м'язів.» [1, с.31]

Переваги ізометричних вправ:

1.Ефективна економія часу. Щоб попрацювати над тілом, достатньо кількох хвилин під час перерви.

2.Раціональне витрачання м'язових сил. При такому тренуванні організм не втомлюється так, як при традиційних заняттях в залі. Терміни відновлення скорочуються в кілька разів.

3.Відчутний приплив сил. Періодично виконуючи ізометричні вправи, можна в рази збільшити силу м'язів.

4.Цільове зміцнення певних ділянок тіла. При необхідності можна ефективно розвивати і зміцнювати конкретні групи м'язів.

За способом виконання статичні вправи бувають наступних видів:

1. Вправи з обтяженням, в ході яких здійснюються паузи на деякий час.
2. Класичні ізометричними-статичні вправи.
3. Вправи з максимальним обтяженням (початкова фаза по аналогії з ізотонічною методикою, однак основна - статична).

Висновок:

Підсумувавши, хочеться відзначити відсутність кордонів для використання ізометричних вправ. Легкі тренування допускається робити під час роботи, перерви, їзди в транспорті. Причому такі заняття не несуть в собі істотних навантажень або хворобливих наслідків. Тому ми вважаємо що впровадження таких вправ разом з ізотонічними, здійснить якісний вплив на фізичний розвиток людини.

Бібліографічні посилання:

1. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / укладачі В.Д. Гогоць, О.О. Остапова, А.В. Остапов; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. – Полтава, 2010. – 36 с.
2. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: XXXI Міжнар. наук. конф., 26-27 листопада 2017 р Переяслав-Хмельницький. // Зб. наукових праць - Переяслав-Хмельницький, 2017. - Вип. 11 (31), ч. 3 - 146 с.