Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ВИКОРИСТАННЯ БАЗОВИХ ТА ІЗОЛЮЧИХ СИЛОВИХ ВПРАВ У СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Гриценко О. М., студ., Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
alexsumy@yandex.ru

Всі силові вправи під час силового тренінгу можна поділити на базові та ізолюючі [1]. До базових відносяться вправи, в яких задіяно два і більше суглобів. Наприклад: жим лежачи, станова тяга, підтягування на поперечині тощо. До ізолюючих силових вправ відносяться такі вправи, які спрямовані на якісне опрацювання однієї групи м'язів або одного м'яза, під час їх виконання бере участь, як правило, тільки один суглоб з одного боку тіла. Основою силового тренінгу будь-якого спортсмена, особливо початківця, повинні бути базові вправи з довільною вагою. Саме вони односпрямовано впливають на різні м'язові групи (кожна з яких виконує свою роботу), хоча, жодна з них не отримує повного навантаження. Завдяки цьому, в дію приводиться м'язова маса більшого об'єму, ніж під час виконання будь-якого ізолюючого. Це дає можливість працювати з великими навантаженнями і забезпечити більш швидке зростання м'язової маси. Базові вправи є більш фізіологічні, ніж ізолюючі – тобто рухи в них максимально відповідають анатомії кістково-суглобової системи людини, адже в реальному житті ми мало де застосовуємо включно окрему групу м'язів, тому чинник ризику зведений до мінімуму.

Принцип розвитку людського організму обумовлений комплексним зростанням, а не окремого м'яза або груп м'язів. Під час їх виконання відбувається менша витрата енергії, тому працюють відразу кілька м'язових груп, які перерозподіляють навантаження на себе, тобто відбувається швидке зміцнення зв'язкового і суглобового апарату, завдяки сукупного більшого навантаження тіла, що дозволяє досягти зростання м'язової маси в значно менші терміни. Виконання базових вправ на

початку тренування слугує ще і хорошою розминкою перед переходом до ізолюючих рухів. Було доведено, що під час виконання, саме, базових вправ організм у значно більшій кількості виробляє тестостерон, який стимулює анаболітичні процеси в організмі. Саме тому важливо виконувати такі базові вправи, як присідання, жим лежачи і станова тяга, в яких організм відчуває дійсно оптимальне навантаження. А це вже безпосередньо впливає на центральну нервову систему (зв'язок мозок-м'язи). Також у базових вправах рівень нервової стимуляції м'язових скорочень більш потужний, що призводить до кращого росту великих м'язів. А це, в свою чергу, стимулює процес обміну речовин, про користь якого знає кожен спортсмен.

Прискорення обміну речовин призводить до того, що споживана їжа починає більш активно і ефективно засвоюватися. Проте виконання базових вправ має певні недоліки. Базові рухи задіють відразу багато м'язів і тому вимагають використання більшої робочої ваги, а це в свою чергу підвищує ризик травми, особливо в тих випадках, коли головні робочі м'язи недостатньо розігріті перед початком тренування. Крім того, сама розминка в цьому випадку повинна бути більш ретельною і тривалою. Для досягнення більших результатів тренувань одних базових вправ не достатньо. Необхідно комбінувати базові вправи з ізолюючими. Саме ізолюючі вправи дозволяють якісно тренувати окремі м'язові групи, чого в деяких випадках базовим силовим вправами досягти важко, так, як отриманого навантаження просто не достатньо.

Отже, під час організації силового тренування зі студентами потрібно організовувати комбінацію базових та ізолюючих вправ на кожному із тренувальних занять, що дасть можливість підвищити ефективність процесу силової підготовки.

Література:

1. Фалеєв А. В. Секрети силового тренінгу / А. В. Фалеєв. – К. : АСТ, 2009. – 204 с.