

УДК: 615.825

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

А. Н. Воротник

*ФГКОУВО «Белгородский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени И. Д. Путилина»,
доцент кафедры физической подготовки,
кандидат педагогических наук, доцент*

И. И. Лопатин

*ФГКОУВО «Белгородский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени И. Д. Путилина»,
старший преподаватель кафедры физической подготовки*

А. Н. Кулиничев

*ФГКОУВО «Белгородский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени И. Д. Путилина»,
заместитель начальника кафедры физической подготовки,
кандидат педагогических наук, доцент*

В условиях повседневной современной жизни не каждый может уделить время посещению различных фитнес-центров и спортивных залов, а также проводить многочасовые тренировки, которые требуют определенных усилий и физических данных. Именно в этом случае многочасовые тренировки можно заменить изометрическими упражнениями, которые не занимают много времени, и при этом эффект от них не заставит себя ждать. Существенным является то, что изометрические упражнения каждый может выполнять в домашних условиях, поскольку для их выполнения не требуется специального оборудования. Следует также сказать, что изометрические упражнения развивают выносливость, придают мышцам тонус и увеличивают их в объеме [1]. Таким образом, можно отметить, что изометрические упражнения отлично подходят для широкого круга лиц, в частности для тех, кто хочет поддерживать хорошую физическую форму, не затрачивая при этом большого количества ресурсов и собственного времени. Данные упражнения могут подойти обучающимся ввиду

загруженности образовательного процесса и в период обучения с использованием дистанционных технологий.

Цель исследования заключается в изучении самостоятельных тренировок в физической подготовке обучающихся с использованием изометрических упражнений.

Методологическую основу данной работы составляют общенаучные методы познания. С целью обеспечения объективности исследования анализируемая проблема раскрывается с помощью таких методов, как анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, хронометрирование и т. д.

В первую очередь следует выяснить, что же представляют собой изометрические упражнения. Изометрические упражнения — это силовые тренировки, во время которых длина мышцы не изменяется и суставы находятся в неподвижном состоянии [2; 3]. Простыми словами, человек просто застывает в определенной позе на некоторый промежуток времени, либо же мышцы человека сокращаются в результате противодействия сопротивлению какого-либо объекта и на какое-то время необходимо зафиксировать это положение. Благодаря этой особенности данные упражнения можно также назвать статическими. В отличие от динамических упражнений, суть изометрических состоит не в том, чтобы произвести как можно большее количество повторений, а в том, чтобы наибольшее количество времени удержать свое тело в неподвижном положении [4].

Говоря о преимуществах изометрии, следует отметить, что регулярное выполнение данного вида упражнений позволяет укрепить связки и сухожилия, быстро развить мышечную массу, обходиться без использования специального инвентаря, проводить тренировку в любое время и в удобном месте, в том числе в домашних условиях, рационально распределять свое время, не переутомляясь при этом, так как для тренировок с использованием изометрических упражнений требуется не более 30 минут, что позволяет сократить время отдыха и проводить данный вид тренировок на ежедневной основе, в то время как для проведения полноценной обычной тренировки требуется 1–2 часа, а следовательно, для организма необходимо больше времени для восстановления.

Изометрические упражнения идеально подходят для тех, у кого пространство для тренировок ограничено, имеется дискомфорт в коленях или кто просто нуждается в изменении своего обычного режима тренировок. Поскольку эти движения улучшают силу в одном положении тела, они должны служить лишь дополнением к более динамичному режиму упражнений.

Несмотря на все преимущества, исключительно изометрические упражнения не являются полноценной тренировкой, так как:

- способствуют укорочению мышц;
- вызывают снижение двигательных способностей мышц, снижают скорость движения;
- не развивают координацию [5].

По этим причинам изометрическая нагрузка обязательно должна сочетаться с динамическими упражнениями, преимущества которых компенсируют недостатки статики [1; 2; 4].

Рассмотрим некоторые изометрические упражнения, которые, как упоминалось выше, следует совмещать с динамическими.

Упражнение «Стульчик» выполняется у стены для того, чтобы улучшить силу бедер. Для начала нужно встать примерно в 50 см от прочной стены, прислонившись к ней спиной, опустить ягодицы вниз, чтобы ноги образовали угол 90° . Положение тела должно напоминать позу, которую человек принимает на стуле. Задействованные мышцы: квадрицепсы, подколенные сухожилия и ягодицы. Время выполнения составляет 15 секунд. Будет достаточно 5 подходов. При сохранении этого положения человек почувствует, как бедра становятся более напряженными.

Упражнение «Планка» является эффективным способом задействовать всю переднюю часть тела. Необходимо принять горизонтальное положение, перенеся вес на пальцы ног и предплечья. Бедра не должны опускаться. Задействованные мышцы: брюшной пресс, квадрицепсы и передняя часть дельтовидной мышцы. Время удержания — 30 секунд.

При выполнении упражнения «Ягодичный мостик» задействованы мышцы подколенных сухожилий и ягодиц. Необходимо лечь на спину, согнув колени, руки держать по бокам туловища. Далее поднимать бедра, надавливая всем весом на ладони и ступни. Для эффективного выполнения самого упражнения будет достаточно 5 подходов по 30 секунд.

Упражнение «Удержание тела» помогает работать над стабильностью корпуса, а также развивает его силу. Следует сесть на ягодицы, согнув колени и поставив ступни на пол. Одновременно поднять руки и выпрямить ноги, создавая своим телом V-образную форму. Задействованные мышцы: верхняя и нижняя части живота. Для выполнения упражнения достаточно 5 подходов по 15 секунд.

Тренировка с использованием изометрических упражнений должна включать в себя движения, направленные на все тело. Можно наилучшим образом использовать свое время, если выполнять движения, задействующие одновременно верхнюю и нижнюю части тела. Любое из перечисленных выше

упражнений можно комбинировать с компонентом верхней или нижней части тела, чтобы убедиться, что прорабатываются все основные группы мышц.

Всегда следует помнить, что эти упражнения можно настроить в соответствии с текущим уровнем физической подготовки. Например, если 15-секундные удержания тела слишком сложны, можно сократить время выполнения до 10 секунд, а затем постепенно увеличивать время выполнения до необходимого показателя.

Изометрические упражнения предполагают большое количество плюсов, которые заключаются в доступности, экономии времени и быстром восстановлении, однако несмотря на все достоинства изометрические упражнения следует выполнять в комплексе с динамическими упражнениями для достижения наибольшего результата и проведения полноценной тренировки, поскольку изометрические упражнения не развивают в полной мере координацию, вызывают сокращение моторных способностей мышц и снижают скорость движения [3].

При таком большом количестве различных упражнений бывает сложно выбрать, какое из них лучше подходит. Изометрические упражнения могут стать прекрасным дополнением к тренировкам, если человек ищет упражнения с малой нагрузкой в соответствии с рекомендациями врача, пробует другой вид фитнеса либо же у него нет достаточного времени и средств для проведения полноценных тренировок.

При проведении самостоятельных тренировок с использованием изометрических упражнений следует помнить, что данный вид упражнений предполагает большое количество плюсов, которые заключаются в доступности, экономии времени и быстром восстановлении. Однако необходимо помнить, что выполнение изометрических упражнений следует выполнять в комплексе с динамическими упражнениями для достижения более эффективного результата и проведения полноценной тренировки. Для достижения поставленной цели необходимо более тщательно относиться к комбинированию изометрических и динамических упражнений, тем более в условиях самостоятельных тренировок без присмотра соответствующего лица, имеющего специальные познания в области физической культуры и анатомии человека.

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура (СПО). М. : КноРус, 2018. 256 с. [Вернуться к статье](#)
2. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров). М. : КноРус, 2018. 62 с. [Вернуться к статье](#)
3. Гришина Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2019. 283 с. [Вернуться к статье](#)
4. Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура (для бакалавров). М. : КноРус, 2018. 167 с. [Вернуться к статье](#)
5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. и др. Физическая культура студента : учеб. пособие. М. : Инфра-М, 2018. 320 с. [Вернуться к статье](#)