ID: 2012-2-27-T-1433 Тезис

Агеева И.А., Гришечкина Л.В.

Особенности развития силы на тренажерах

ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ имени В.И. Разумовского Минздравсоцразвития России, кафедра физического воспитания

В методике современной силовой подготовки главными критериями оценки внешнего воздействия являются величина отягощения и количество повторений. В практике спортивной деятельности главным условием эффективности заданного спортивного действия являются компоненты усилия, а именно его максимальная величина и время его развития. В нашей работе была сделана попытка определить характер изменения усилия при выполнении стандартных локальных упражнений в диапазоне возможных нагрузок на тренажерах. В качестве упражнений используемых в эксперименте были выбраны: а) сгибание и разгибание ног на тренажере «нижний блок»; б) разгибание спины и сгибание рук на тренажере «верхняя тяга». Внешнее отягощение ступенчато (с дискретностью 2 нагрузочных диска) изменялось от минимального до максимально доступного испытуемому. Величина усилия и время его развития регистрировались с помощью секундомера, с дальнейшим расчетом величины усилия через перемещаемую массу. При многократном повторении предложенных упражнений в зоне граничной нагрузки в исследовании определено индивидуальное требуемое количество повторений в одной серии. Это количество повторений ограничивалось моментом снижения величины максимального усилия в серии. Проведенный эксперимент позволил выявить индивидуальные граничные значения нагрузки при выполнении предложенных упражнений у группы испытуемых и определить допустимое количество повторений в одной серии. Эффективность предложенной методики была апробирована в сравнительном эксперименте. Две группы испытуемых, по шесть человек в каждой, выполняли предложенные локальные упражнения два раза в неделю в течение двух месяцев. В экспериментальной группе величина отягощения и количество повторений определялись по предложенной методике. Контрольная группа выполняла те же упражнения и в том же объеме без учета индивидуальных граничных значений отягощения и допустимого количества повторений. Проведенное по итогам эксперимента тестирование показало, что в экспериментальной группе достоверно увеличились величины граничных значений отягощений на 2 условные единицы внешней нагрузки и количество допустимых повторений в предложенных упражнениях с 10 до 14. Предложенная методика оценки характера изменения усилия при выполнении упражнений на тренажерах может быть использована для повышения эффективности скоростно-силовой тренировки.

Ключевые слова: тренажеры, сила.

 © Bulletin of Medical Internet Conferences, 2012