

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РЕЗИНОВЫХ АМОРТИЗАТОРОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Стремление к росту двигательной активности в настоящее время приобретает дополнительное значение вследствие масштабного распространения неинфекционных заболеваний, связанных с увеличением массы тела. Основными факторами, способствующими появлению лишнего веса, являются малоподвижный образ жизни, погрешности в режиме питания, наличие вредных привычек. В учебных заведениях физическая культура является обязательным предметом в течение трех лет обучения, и обязательно необходимо использовать максимально все имеющиеся средства, чтобы повысить заинтересованность в занятиях физической культурой у студентов. Применение в физическом воспитании студентов нетрадиционных средств и методов, повышающих эффективность тренировочных занятий особенно актуально с учетом того, что университет является последним этапом в образовательной среде молодежи с обязательным предметом «физическая культура» [1].

Основной отличительной чертой резиновых амортизаторов является универсальность использования и возможность локальной направленности на определенные группы мышц. Ряд специалистов в методической литературе отмечают положительный эффект в реабилитации, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, для поддержки суставов и сухожилий в профессиональном спорте, для детей, начиная с дошкольного возраста, для развития двигательных качеств без ограничений [2].

Одной из разновидностей эспандера является лента амортизатор. Эспандер классифицируется как спортивный снаряд. Его название происходит от латинского слова *expand* - растягиваю, расширяю. Как правило, длина резинового бинта составляет три с половиной метра, ширина в среднем 5 сантиметров, вес 200 граммов. Основная нагрузка обеспечивается за счет противодействия движению. Действие на мышцы происходит за счет плавного увеличения или снижения сопротивления резинового амортизатора.

Отличие от эспандера – отсутствие ручек, которые ограничивают диапазон и количество вариантов движений. Резиновый амортизатор в настоящее время имеет много названий и модификаций. В ос-

новном, это резинки для фитнеса, резиновая лента, лента-жгут, фитнес-резинки. В настоящее время на рынке предлагается большое количество лент функционально тождественной резиновому бинту. В то же время отличие в возможности нормировать степень усилий при выполнении упражнений, поскольку данные ленты выпускаются разной степени жесткости, позволяющей их использовать для решения любых задач в физической подготовке и детей, и взрослых.

Компактность и малый вес позволяют всегда иметь его при себе и заниматься в любом, даже не оборудованном для спортивных занятий месте. Выполнять упражнения с бинтом можно сидя, лёжа или стоя. Занятия с резиновым бинтом очень эффективны, и недаром спортсмены широко пользуются им для разминки и специальной подготовки. К примеру, такие бинты используют боксёры для постановки удара, борцы для отработки тех или иных упражнений. Выполняются в спортивной подготовке там, где требуется сильные быстрые движения – единоборства, спортивные игры, бадминтон, теннис. Соответственно, направлены могут быть на развитие силы и гибкости мышц рук (кисти, предплечья, плеча), мышцы - разгибатели, сгибатели, удерживатели пальцев) ног (стопы, голени, бедра), пресса и спины. Так, например, упражнения на сгибание разгибание пальцев способствуют развитию мелкой моторики у детей и являются средством профилактики артроза у лиц пожилого возраста. По сравнению с эспандером резиновый бинт предоставляет гораздо больше возможностей: с ним можно делать такие упражнения, которые с эспандером не выполняются.

Из двигательных качеств бесспорно, преимущественная роль отводится развитию гибкости, поскольку с резиновым амортизатором эффективнее выполнять упражнения на растяжение мышц и увеличение амплитуды движений в суставах. Специфическими средствами воздействия на гибкость являются физические упражнения, при выполнении которых амплитуда движений доводится до индивидуально возможного максимума, не приводящего к повреждениям. Такие упражнения принято называть - упражнениями на растягивание (Ж.К. Холодов, 2001). Чаще всего это гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела.

Соответственно, широко распространены упражнения с амортизаторами и в силовой подготовке для увеличения длины и поперечных размеров мышц при работе с отягощениями. Так, например, тренировочное воздействие упражнений с амортизаторами на проявление силовых способностей сопоставимо с занятиями с силовыми тренажерами. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу

и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. В то же время в скоростно-силовых и скоростных видах спорта большое внимание уделяется применению амортизаторов в специальной физической подготовке для развития взрывной силы (ускорение с преодолением сопротивления амортизатора) – может быть, как единичное с продолжительными интервалами отдыха, так и серийное – для развития скоростно-силовой выносливости.

Занятия с резиновым бинтом можно включить в утреннюю зарядку или отводить для них специальное время. На первых занятиях следует оставлять резиновый амортизатор слегка растянутым, чтобы исключить значительные или большие силовые нагрузки. Тем не менее все упражнения необходимо выполнять с полной амплитудой, начиная в медленном темпе, без выраженных резких движений и рывков, возврат в исходное положение должен быть плавным и с сопротивлением. На первых занятиях количество повторений в среднем составляет 8-10, но число повторений подбирается индивидуально в зависимости от задач тренировки, индивидуальных особенностей занимающегося.

Ближайший эффект от растягивающих упражнений зависит от соблюдения методических правил [3]: - предварительное функциональное разогревание,

- применение упражнений, вызывающих достаточную теплопродукцию;

- серийность (многократное повторение) и постепенное усиление растягивающих импульсов (до легких болевых ощущений);

- комплексность в подборе средств и рациональное расположение в структуре занятия (как правило, в первой половине основной части).

Воздействуя на гибкость в физическом воспитании и обеспечении ее поступательного развития и долгого сохранения, различают следующие режимы направленного воздействия на гибкость:

1. Развивающий режим - массированное применение растягивающих упражнений в системе различных методов и форм организации.

2. Поддерживающий режим - умеренное выполнение упражнений на растягивание, с целью предотвращения реадaptационного ухудшения гибкости.

Оптимальным методом остается повторный. Количество повторений определяется уровнем подготовленности занимающегося, и

первоначально не должен вызывать трудностей и излишнего напряжения. Аналогично методическим особенностям при выполнении упражнений силовой подготовки, упражнения с резиновым амортизатором должны соблюдать с точную технику выполнения. Начало упражнений характеризуется невысокой амплитудой, которая постепенно увеличивается до максимальной.

Несмотря на простоту использования, резиновые амортизаторы имеют достаточно высокую эффективность в физической подготовке занимающихся, а их универсальность позволяет решать ряд важнейших задач в сохранении и укреплении здоровья населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хижевский, О.В., Сазонова, А.В. Использование имитационных упражнений в процессе обучения студентов // Научные труды Республиканского института высшей школы. Минск, 2021. № 21-3. С. 285-292.

2. Самусевич, Е.В., Знатнова, Е.В., Сазонова, А.В. Использование резинового эспандера для укрепления мускулатуры инвалидов // Общественные и гуманитарные науки. материалы 85-й науч.-техн. конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 1-13 февраля 2021г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И.В. Войтов; УО БГТУ. – Минск: БГТУ, 2021. С. 235-238.

3. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. М.: ФиС, 2009.

УДК 796.011.3

А.В. Сазонова, доц., канд. пед. наук;
Г.Г. Ярец, преп.; Г.Н. Мойсеенко, преп. (БГПУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОДИФЛЕКС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Вопросы состояние здоровья студенческой молодежи остаются актуальными в настоящее время. Низкий исходный уровень физической подготовленности студентов 1-го курса, и существующая при этом высокая учебная нагрузка, несбалансированное питание, являются стрессовыми факторами для студентов и предполагают проведение занятия в зоне малой или умеренной интенсивности.

Использование и внедрение в программу занятий физической культурой оздоровительной направленности способствует профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улуч-