

УДК 681.3.069

М.А.Хайгора (гр. 1024), С.Б.Тихвинский, д.м.н., проф.

ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Изометрические физические упражнения в отличие от динамических упражнений характеризуются развитием напряжения в мышцах при их неизменной длине. Занятия изометрическими упражнениями не требуют большого объема работы и времени. При выполнении изометрического упражнения мышцы находятся в напряжении более длительное время, чем при динамическом упражнении. Изометрические упражнения – одно из полезных средств для развития физического качества – силы. Но кроме силы для гармоничности организма необходимы и другие физические качества – быстрота, ловкость, общая и специальная выносливость. Этих физических качеств изометрические упражнения выработать не позволяют.

Проведенный анализ литературных источников позволяет сделать вывод о том, что изометрические упражнения выполняются, как правило, на вдохе с задержкой дыхания. Продолжительность каждого упражнения не должна превышать 6-8 секунд. Следует помнить, что при изометрическом режиме необходимо применять упражнения на расслабление и самомассаж, так как способность мышц к расслаблению при этих упражнениях ухудшается и теряется их эластичность. И еще, если все время выполнять изометрические упражнения с предельным напряжением, то можно потерять чувство развиваемых физических усилий. Поэтому очень важно чередовать изометрические упражнения с динамическими и величину применяемых напряжений. Следует также помнить, что при значительных физических усилиях без соответствующей предварительной подготовки возможны травмы мышц и «связок». После выполнения каждого изометрического упражнения рекомендуется проводить активный отдых в виде равномерной ходьбы или бега. Длительность подобного отдыха должна быть не менее 30-60 секунд.

Наши исследования показали, что тренировки именно в таком режиме способствуют наиболее эффективному развитию мышечной силы.