

Чтобы мяч полетел на другую сторону, требуется «провести» мяч. После взаимодействия с мячом необходимо провести руки вперед (по инерции).

Основной ошибкой может быть резкая остановка ракетки или завершение удара без проводки.

Ассоциация (рядом с игроком выкладываются в ряд по направлению к сетке тренировочные мячи, фишки, конусы (5–10 штук) и при ударе игрок проводит ракетку параллельно объектам, чем дальше проводит, тем лучше).

Стоя боком к сетке в нейтральной стойке так, чтобы при имитации удара ракетка прикасалась к сетке. Чем дольше звук проведения, тем лучше.

В. К. Мнакацян

Науч. рук. В. С. Молчанов,

преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУПЕРСЕТОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ АНТАГОНИСТОВ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Суперсетом называется последовательное выполнение упражнений, оказывающих воздействие на одну и ту же мышцу либо на мышцу, выполняющую противоположные функции. Такие мышцы называют антагонистами. Основным достоинством этого приема является то, что эти упражнения выполняются одно за другим, с минимальными временными промежутками между подходами или вообще таковых.

Мышцы-антагонисты всегда включаются в работу вместе, и сокращение одной мышцы ведет к неизбежному сокращению другой. Следовательно, одна из них не может быть намного более развита, чем другая. Эту закономерность можно использовать в случае травмирования одной из мышц, оказывая тренировочное воздействие на здоровую мышцу в паре «мышца и ее антагонист», мы косвенно будем заставлять работать ее антагониста.

Суперсеты для мышц антагонистов можно использовать для развития аэробной выносливости и для повышения взрывной силы. Развитие аэробной выносливости требует большого количества повторений в каждом упражнении либо выполнения подходов «до отказа». Отдых между подходами может занимать от 1 до 5 минут. Работа с небольшим интервалом отдыха в 1–2 минуты предусматривает развитие алактатных возможностей организма. При больших интервалах отдыха работа направлена на развитие гликолитической емкости мышц, так как работа такой мощности направлена в основном на истощение гликогена в мышцах.

Для развития взрывной силы используются с весом 75–85 % от максимума с количеством повторений 6–8 раз. Для данного типа тренинга характерна высокая интенсивность работы с интервалом отдыха 1–2 минуты, при этом в первом упражнении суперсета не нужно выполнять максимально возможное количество повторений, эффективней всего «до отказа» выполнить второе упражнение [1, с. 43].

Одним из самых популярных суперсетов для мышц антагонистов являются такие упражнения, как подъемы штанги стоя на двуглавую мышцу плеча и жим штанги лежа узким хватом на трехглавую мышцу плеча. В этой паре первым следует делать упражнение для трицепса, так как оно задействует большее количество мышечных групп и является более энергозатратным.

Для мышц груди противоположными по функциям являются широчайшие мышцы спины. Примером суперсета для этих групп мышц будут следующие упражнения: жим штанги лежа с любым углом наклона для мышц груди и тяга штанги в наклоне обратным хватом.

Примером парных упражнений для мышц ног будут являться сгибания и разгибания ног в тренажере, действующие в работе соответственно квадрицепс и двуглавую мышцу бедра.

Для мышц плеч тоже существуют суперсеты, хотя у них нет антагонистов как таковых. В этом случае в качестве антагонистов друг другу будут выступать различные пучки дельтовидных мышц.

Таким образом, суперсеты для мышц антагонистов являются хорошим средством для наращивания мышечной массы, укрепления мышц путем увеличения интенсивности тренировки, а так же отличным способом разнообразить ее.

Литература

1 Швардыгулин, А. В. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в ВУЗЕ / А. В. Швардыгулин, Т. Г. Коваленко; под ред. А. В. Шестакова. – Волгоград : Волгоградский государственный университет, 2005. – 160 с.

А. А. Никитина

Науч. рук. К. К. Бондаренко,

канд. пед. наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКОМУ ЭЛЕМЕНТУ «КУВЫРОК»

Кувырок вперёд является одним из основных элементов гимнастических упражнений, изучаемых на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Сложность освоения данного гимнастического элемента определяется возможными ошибками при выполнении движения, а именно попыткой выполнить его с опорой на голову, что может привести к травмированию мышц шеи. Вместе с тем, правильно подобранные и последовательно освоенные подводящие упражнения способствуют эффективности обучения школьников.

Одной из составных частей методики обучения гимнастическим элементам является их повторность на одном занятии [2, с. 113]. Закрепление изучаемого материала должно осуществляться на последующих занятиях и не предполагает длительного перерыва между повторностью закрепления движения.

Ещё одной возникающей проблемой в процессе овладения гимнастическим элементом является возникновение ошибок при обучении [1, с. 329]. Это происходит в связи с тем, что при освоении любого нового движения обеспечение заданных траекторий и усилий достигается с вовлечением большого количества мышц, зачастую мешающих правильной оценке механизма движения в пространстве.

На основании биомеханического анализа движения нами была предпринята попытка подобрать наиболее эффективные вспомогательные упражнения для обучения.

Кувырок вперед выполняется из исходного положения (и. п.) упор присев, руки вперед. В момент вращения занимающийся тянется руками вперед, ставя их на опору (пол), ногами выполняет толчок. Необходимо сделать группировку, голову опустить на грудь и вернуться в исходное положение. Кувырок делается в одном темпе.

1. И. п. – основная стойка. Выполнить присед, положить руки на середину голени, опустить голову на грудь;

2. И. п. – упор сидя сзади, выполнить группировку;

3. И. п. – лежа на спине руки вверх, выполнить группировку;