

ПРИМЕНЕНИЕ СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Наиль Шамильевич Мухаметов

Сибирский государственный университет геосистем и технологий, 630108, Россия, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10, старший преподаватель кафедры физической культуры, тел. (383)361-01-80

В современном обществе для улучшения качества образовательного процесса необходимо формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Методически правильно выстроенное занятие, в содержание которого включены современные подходы и инновационные методики с применением индивидуального подхода, несомненно будет способствовать формированию мотивации учащихся к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. В статье рассмотрены основные статические упражнения, которые можно включать как в общую структуру занятия, так и использовать вне занятий. Представлена классификация статических упражнений и варианты их применения с динамическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, статические упражнения.

APPLICATION OF STATIC EXERCISES IN CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION

Nail S. Mukhametov

Siberian State University of Geosystems and Technologies, 10, Plakhotnogo St., Novosibirsk, 630108, Russia, Senior Lecturer, Department of Physical Training, phone: (383)361-01-80

In modern society, in order to improve the quality of educational process, it is necessary to form a sustainable motivation to engage in physical education and sports. A methodically correct lesson, the content of which includes modern approaches and innovative techniques using an individual approach, will undoubtedly contribute to the formation of students' motivation for a healthy lifestyle and physical education. The article discusses the basic static exercises that can be included both in the general structure of the lesson and used independently. Classification of static exercises is also presented.

Key words: physical education, static exercises.

В современном образовательном процессе наиболее важным звеном является мотивация обучающихся к занятиям, никакие лекции о пользе физических упражнений не способны заменить хорошо продуманное, методически отлаженное занятие. Поэтому большое значение приобретает креативный подход и введение интересных методик в структуру занятия.

Статическими можно назвать упражнения, в которых активно задействованы те или иные мышечные волокна, но без какого-либо движения в суставе. Иными словами, положение тела полностью неподвижно.

Статические упражнения можно разделить на:

1. Упражнения с собственным телом, т.е. придание телу неподвижного положения и удержание в определенной позе;

2. Удержание предмета в определенном положении (гантели, блины от штанги, гири и т.д.);

3. Попытка растянуть нерастяжимое (веревка, цепь, ремень и т.д.).

Таким образом, можно так же воздействовать на все мышцы человека, только без динамики в движении. При этом наибольшая нагрузка пойдет на сухожилия и связки, чего недостает при выполнении динамических упражнений.

Сейчас наибольшее распространение получили статические упражнения с собственным телом, которые активно используются в фитнес индустрии. Это различные планки, стульчик, флажки, уголок и т.п.

Упражнения с предметом на удержание или растягивание предмета менее популярны в современном фитнесе.

Арсенал статических упражнений достаточно разнообразен и позволяет составить множество различных комплексов для выполнения самых различных задач. Главным плюсом таких комплексов будет доступность, отсутствие какого-либо инвентаря и специального помещения. Статические упражнения рекомендуется сочетать с динамическими и выполнять их после упражнений на динамику, либо использовать статические упражнения, чередуя с динамическими.

В зависимости от функциональной подготовки групп, занятие должно быть построено таким образом, чтобы предлагаемая нагрузка соответствовала состоянию обучающихся на текущий момент. Комплекс упражнений должен быть составлен таким образом, чтобы динамические упражнения составляли примерно 80–90 % всего комплекса, а статические 5–10 %, растяжка 5–10 %. По мере тренированности обучающихся объем упражнений на статику может увеличиваться.

Статические упражнения могут использоваться для учебных программ в специальной медицинской группе с той лишь разницей, что при их выполнении нужно учитывать диагноз каждого человека.

Продолжительность упражнений с удержанием тела в неподвижном состоянии рекомендовано не более 30 секунд. По результатам педагогического наблюдения это является оптимальным для большинства учебных групп. В дальнейшем время удержания можно увеличить.

При «растягивании» ремня или веревки, рекомендовано начальное усилие не более 5–10 секунд, и усилие примерно в 30–50 % от максимального. По мере тренированности время воздействия и само усилие можно увеличивать. Рекомендована вариативность нагрузки: малая, средняя, большая. Например, слегка натянуть веревку, затем усилить растяжение и приложить почти максимальное усилие.

Особое внимание необходимо обратить на дыхание при выполнении упражнений. Дыхание должно быть ровным и без задержек.

В динамическом комплексе хорошо подходит сочетание гимнастики со стульями, статического комплекса и упражнения на растягивание. Эта методика хорошо себя зарекомендовала при самостоятельной работе обучающихся. Достаточно двух–трех занятий, чтобы человек мог усвоить данную программу

и использовать ее в своей индивидуальной подготовке. Занятия по физической культуре во многих вузах, в том числе и в СГУГиТ, проводятся один раз в неделю, и носят больше ознакомительный характер.

Методика достаточно эффективна, и может быть использована не только на занятиях по физической культуре, но и при подготовке спортсменов различного уровня, военнослужащих, сотрудников силовых структур.

© Н. Ш. Мухаметов, 2019