

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВКЛАДА РАЗЛИЧНЫХ ЗВЕНЬЕВ В РАЗВИВАЕМОЕ УСИЛИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

М. А. Колесников, К. Г. Томилин, Т. А. Хабинец.

Исследование относится к работам психо-педагогической направленности, выявляющим установки для формирования оптимальных двигательных навыков (В. М. Дьячков 1962).

Подвергнуты анализу графические записи основных биомеханических характеристик при выполнении прыжковых упражнений (прыжок в высоту с места, прыжок без помощи рук), а также при выпрыгивании с различным отягощением на плечах. В исследовании приняло участие 32 спортсмена, которым предлагалось выполнить движения с различными двигательными установками «глобальной» и «локальной» направленностью.

В результате эксперимента выявлено, что использование «локальных» установок значительно изменяет структуру двигательного навыка ($P < 0,05$), но отдельные закономерности работы мышечных групп прослеживаются при различных вариантах двигательных упражнений ($P < 0,01$). Эксперимент показал незначительный вклад мышц голеностопного сустава в суммарный импульс силы, воспроизведенный спортсменами ($P < 0,05$), по сравнению с вкладом более крупных мышечных групп. Использование инструкции на усиленную работу сгибателей голеностопного сустава проявляется в улучшении результата только при выполнении движений без отягощений (при $P > 0,05$). При повышении нагрузок чрезмерная активизация мышц сгибателей голеностопного сустава приводит к преждевременному их включению в работу, что достоверно уменьшает результативность ($P < 0,05$).

На основе полученных данных можно сделать вывод о нецелесообразности акцентированного внимания на работу мышц голеностопного сустава при выполнении тяжелоатлетических упражнений.