

ПРЕИМУЩЕСТВА ЭКСЦЕНТРИЧНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА И ВОЗМОЖНОСТЬ ЕГО ДОБАВЛЕНИЯ В СИЛОВУЮ ТРЕНИРОВКУ В РЕГБИ-7

Губайдуллина Г.М. магистрант,

Коновалов И.Е. д.п.н., доцент

*ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»,
Казань, Россия*

Аннотация. В статье представлен анализ отечественной и зарубежной литературы по вопросу применения эксцентричной нагрузки в тренировочном процессе в различных видах спорта, и ее влияние на результативность спортсменов. Было выявлено, что включение в тренировочный процесс двигательных действий с эксцентричной фазой имеет как преимущества, так и недостатки, поэтому при планировании тренировочной нагрузки в регби-7 важно учитывать данные факторы.

Ключевые слова: спортсмены регбисты, регби-7, эксцентричная фаза двигательного действия, силовая подготовка.

Актуальность. В последнее десятилетие эксцентричная нагрузка в силовой тренировке привлекает всё большее внимание в научной литературе как специфический метод тренировки. Поэтому можно сказать, что концепция эксцентричной нагрузки не является новой, но многие тренеры игнорируют данную фазу и с подозрением относятся к ней. В основном программы тренеров в различных видах спорта сосредоточены на концентричной фазе: в тяжелой атлетике спортсмены пытаются поднять наибольший вес, в бодибилдинге – не такой большой вес, но множество повторений, чтобы увеличить мышечный объем. Для хороших результатов необходимо прорабатывать как концентрическую, так и эксцентрическую фазы и стоит обратить внимание на научно подтвержденные преимущества и применение эксцентрической нагрузки как части силовой тренировки [1].

Целью исследования является рассмотрение преимуществ эксцентрично-двигательного компонента и возможности включения упражнений с эксцентричной фазой в силовую тренировку в регби-7.

Результаты исследования и их обсуждение. Эксцентричные фаза движения – это момент опускания снаряда или собственного тела. Также её принято называть фазой расслабления мышц или же негативной фазой упражнения. Она является противоположной концентрической фазе движения (позитивная фаза упражнения), возникающая при поднятии снаряда.

Американские ученые-физиологи В. Bigland-Ritchie и J.J. Woods установили следующее: меньше мышечной активности требовалось для демонстрации одинаковых силовых показателей во время выполнения отрицательной работы, меньшее количество мышечных волокон требовалось для выработки данных силовых показателей, и было отмечено существенное снижение потребления кислорода при эксцентрическом удлинении волокон.