

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЁЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования**

**«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Е.А. РЕПНИКОВА

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ
СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Учебно-методическое пособие

Волгоград, 2012

ББК 75.69
Р414

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Прописнова

кандидат педагогических наук С.В. Гренадёрва

Допущено к изданию решением учёного совета ФГБОУ ВПО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия.

Репникова, Е.А.

Р414 Теоретико-методические основы применения статодинамических упражнений в оздоровительной и спортивной тренировке: учебно-методическое пособие / Е.А. Репникова. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 50 с.

Учебно-методическое пособие для студентов ФГБОУ ВПО «ВГАФК», обучающихся по направлению 034300.62 – «Физическая культура» цикла ОПД ГОС, а также слушателей факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов по физической культуре и спорту.

В учебно-методическом пособии на основе анализа литературы и собственных исследований дана физиологическая и педагогическая характеристика статодинамических упражнений, описаны эффекты применения статодинамического режима мышечных сокращений на примере оздоровительной и спортивной тренировки. Практический материал изложен в виде комплексов упражнений.

Данные, изложенные в учебно-методическом пособии, могут быть использованы студентами институтов физической культуры, тренерами и слушателями факультета повышения квалификации.

ББК 75.69

© Репникова Е.А., 2011

© ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
I. Физиологическая характеристика статодинамического режима мышечной деятельности	6
II. Воздействие статодинамических упражнений на организм.....	14
III. Управление нагрузкой при изотонической тренировке.....	17
IV. Техника выполнения статодинамических упражнений.....	22
V. Влияние статодинамической силовой тренировки на точность движений.....	25
VI. Методика применения статодинамических упражнений для кор- рекции телосложения женщин.....	29
VII. Эффективность применения статодинамических упражнений для коррекции телосложения женщин 21-30 лет	42
VIII. Применение статодинамических упражнений в спортивной практике.....	45
IX. Вопросы для самоконтроля.....	47
X. Список литературы.....	48