

УДК 796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

И.В. Евстигнеева,
магистрант

А.А. Ситдикова,
к.б.н.,

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»,
г. Казань

Аннотация: В данной работе рассматривается методика развития силовой выносливости средствами Hot Iron у молодых людей студенческого возраста с избытком массой тела. Регулярные занятия по данной методике, развивающие силовую выносливость, способствуют коррекции телосложения, повышению функциональных возможностей организма и улучшению психологического состояния.

Ключевые слова: избыток массы тела, студенты, занятия физической культурой, силовая выносливость

Актуальность. Анализ российских и зарубежных авторов дают неутешительные данные планомерного и резкого снижения уровня физического развития и здоровья молодых людей от курса к курсу. С.А. Бутрова, А.А. Плохая отмечают, что как десять лет назад, так и в настоящее время сохраняется тенденция к росту количества студенческой молодежи, имеющих избыточную массу тела [1-4].

Д.А. Завьялов и В.А. Филиппович считают, что повышение эффективности и качества занятий физическим воспитанием студентов становится задачей государственной важности, поскольку недооценка их роли в социокультурных процессах приведет к ухудшению физической подготовленности и состояния здоровья молодежи [4].

Для решения поставленных проблем авторы предлагают использовать систему упражнений Hot Iron [1-3].

Цель исследования: разработать методику развития силовых выносливости студентов с избыточной массой тела.

Результаты исследования и их обсуждение. Hot Iron – представляет собой тяжелоатлетическую тренировку со штангой под музыку, предусматривающую развитие силы и выносливости, а также проработку всех крупных мышц под отягощением. Занятия строятся согласно тренировочным планам Iron System, в которых строго установлены: упражнения, их последовательность и комбинации, ритм выполнения, количество повторений, отдых между упражнениями, а также музыкальное сопровождение.

Задачами методики являются:

- 1) повышение общего психологического состояния, получение позитивных эмоций, стабилизация нервной системы;
- 2) развитие уровня силовой выносливости;
- 3) коррекция фигуры и похудение [2].

Форма: урок физической культуры.

Способ организации: групповая тренировка.

Метод тренировки: круговой.

Отдых: между кругами составлял две минуты.

Методы формирования знаний: словесный и практический.

Продолжительность занятий: 60 минут (табл. 1).

Таблица 1 – Структура и содержание построения занятия Hot Iron

Упражнения	Направленность	Вес снаряд а	Время выполнения	Методические рекомендации
Подготовительная часть – 45 минут				
1)Общеразвивающие упражнения 2) Суставную гимнастику и динамические упражнения для растяжки мышц	Разогрев мышц, подготовка тела к предстоящей работе	-	15 мин	Тщательно провести разминку на все части тела. Следить за техникой выполнения.
Основная часть – 45 минут				

Упражнения	Направленность	Вес снаряд а	Время выполнени я	Методические рекомендации
Становая тяга	Развитие силы мышц всего тела, укрепление мышц спины, развитие силовой статодинамическо й выносливости мышц спины	2,5 кг на каждый бок	3-4 мин	Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Гриф необходимо поставить над шнуровкой кроссовок. Необходимо отвести бедра назад и сделать наклон вперед, взяв широким хватом гриф в руки. На выдохе выпрямляемся в тазобедренном и коленном суставе, удерживая спину прямой.
Перевод штанги за голову	Развитие дельтовидных мышц	2,5 кг на каждый бок	1-2 мин	Подтянуть штангу к груди вдоль линии туловища (локти должны быть выше грифа) и быстрым движением опустить локти вниз. Плавно выжать снаряд вверх и опустить на мышцы шеи.
Выпады вперед	Развитие силовой динамической выносливости мышц ног	2,5 кг на каждый бок	2-3 мин	Штанга находится на верхней части спины.

Упражнения	Направленность	Вес снаряд а	Время выполнени я	Методические рекомендации
				Выполняется выпад ногой вперед до тех пор, пока бедро не будет параллельно полу. Также, учитывается, что при выполнении выпада ширину шага выбрать так, чтобы задняя пятка отрывалась от пола.
Стандартные приседания	Развитие силовой статодинамической выносливости четырехглавой мышцы бедра	2,5 кг на каждый бок	1-2 мин	Ноги на ширине плеч, носки смотрят вперед. Присесть медленно, держа спину прямой до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу. Вес тела переносится на пятки.
Жим лежа с узким хватом (30-40 см)	Развитие трехглавой мышцы плеча и переднего пучка дельтовидных мышц	1,25 кг на каждый бок	3-4 мин	Кисти располагаются на ширине бедер. Выжимая штангу от груди вверх, стараемся удержать плечи в сведенном

Упражнения	Направленность	Вес снаряда	Время выполнения	Методические рекомендации
				положении. Снаряд опускаем в район «солнечного сплетения».
Стандартный жим лежа (80-90 см)	Развитие мышц груди	1,25 кг на каждый бок	2-3 мин	Хват широкий – шире уровня плеч. Штанга опускается к центру груди, при самом низком положении штанги предплечья должны быть в вертикальном положении.
Планка	Развитие силовой выносливости	-	1-1,5 мин	Предплечья и колени опираются на пол, плечи опущены вниз и прижаты к корпусу, верхняя часть туловища, бедра и ноги должны составлять одну линию.
Скручивания	Развитие мышц пресса	1,25 кг на каждый бок	2-3 мин	Колени согнуты, ступни прижаты к полу. Голова поддерживается руками или остается в свободном

Упражнения	Направленность	Вес снаряд а	Время выполнени я	Методические рекомендации
				положении. Посредством напряжения прямых мышц живота позвоночник плавно сгибается, руки при этом не вытягиваются вперед, шея сгибается только лишь слегка, взгляд направлен выше колен.
Сведение лопаток	Развитие силы мышц спины	-	1-2 мин	Положение лежа на животе, лицо смотрит вниз, голова слегка приподнята. Руки согнуты в локтях под прямым углом, большой палец направлен на потолок. Руки поднимаются вертикально вверх с легким отрывом корпуса от пола.
Заключительная часть – 5 минут				
1) Стрейтчинг 2) Дыхательные упражнения	Восстановление организма	-	5 мин	Выполнять в медленном темпе.

Заключение. При регулярных и правильно организованных занятиях у студентов с избыточной массой тела по системе Hot Iron происходят:

- 1) ускорение метаболизма до 30 %, возможность снизить вес;
- 2) уплотнение мышечных тканей (уменьшение проявления целлюлита и дряблости кожи);
- 3) улучшение психологического состояния;
- 4) развитие силовой выносливости и физической подготовленности.

Список литературы

[1] Hot Iron как метод повышения уровня физического развития студентов и формирования у них мотивации к регулярным занятиям физической культурой / А.Ю. Осипов, Н.Н. Гибалева, Ю.В. Качаева, О.В. Переус // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2014. № 4. 82-86 с.

[2] Бутрова С.А. Ожирение и сахарный диабет: общность этиологии и профилактики / С.А. Бутрова, А.А. Плохая // Сахарный диабет. – 2005. № 3.

[3] Сидоров Д.Г. Организация и методика проведения круговой тренировки. Комплексы упражнений: учебно-методическое пособие / Д.Г. Сидоров. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. 63 с.

[4] Филиппович В.А. Педагогические аспекты формирования психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта / В.А. Филиппович, Д.А. Завьялов // Педагогическое образование в России – 2012. №2. 125-128 с.

© *И.В. Евстигнеева, А.А. Ситдикова, 2023*