

Храмова Алина Николаевна

студентка

Сомова Анна Анатольевна

студентка

Научный руководитель

Аханкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет –

МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

КОМПЛЕКС ОРУ С ГАНТЕЛЯМИ 2 КГ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Аннотация: в статье представлен комплекс общеразвивающих упражнений для развития силовой выносливости с использованием гантелей. Авторами отмечена важная роль упражнений ОРУ в формировании гармонично развитой личности.

Ключевые слова: гантели, развитие выносливости, общеразвивающие упражнения, базовая физическая культура.

Актуальность данного исследования неоспорима, поскольку регулярные тренировки с гантелями способствуют увеличению мышечной массы и силы, эффективно укрепляют костный и мышечный корсет, развивают силовую выносливость, улучшают координацию и баланс.

Объект исследования: студенты экономического профиля.

Предмет исследования: влияние занятий с гантелями на развитие силовой выносливости у студентов.

Цель: разработать комплекс упражнений по развитию выносливости у студентов с использованием легких гантелей.

Задачи: провести обзор учебно-методической литературы; составить комплекс упражнения на развитие выносливости; провести исследование эффективности применения нашего комплекса на группе студентов.

Методы: обзор учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование.

Под силовой выносливостью понимается способность организма выполнять физическую работу на протяжении длительного времени без значительного утомления [1]. Она играет важную роль в различных видах спорта и повседневной жизни. Один из эффективных способов тренировки силовой выносливости – это выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с использованием легких гантелей, например, по 2 кг. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это движения, которые выполняются различными частями тела и туловищем в разных комбинациях. Эти упражнения осуществляются с разной скоростью и амплитудой, при этом могут быть как с максимальной, так и с умеренной нагрузкой на мышцы [2].

Перед началом комплекса рекомендуется провести разминку. Количество повторений каждого упражнения можно варьировать в зависимости от уровня тренированности, но стоит начинать с 8–12 повторений в 2–3 подхода. Обязательно необходимо следить за техникой выполнения для предотвращения травм [3].

В таблице 1 приведен комплекс занятий с использованием гантелей 2 кг.

Таблица 1

Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости
с использованием легких гантелей

Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Область тела
1. Приседания с гантелями	Стоя, ноги на ширине плеч, в руках по 1 гантели. На вдохе приседайте, опуская бедра назад, как будто садитесь на стул. Держите спину прямо, колени не должны выходить за носки. На выдохе вернитесь в исходное положение	8–12 повторений с фиксацией по 3 сек по 2–3 подхода	Развитие мышц ног

2. Жим гантелей над головой	Станьте прямо, ноги на ширине плеч, в руках гантели на уровне плеч. На вдохе выжмите гантели вверх, полностью выпрямляя руки. На выдохе опустите гантели обратно на уровень плеч. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой	8–10 повторений	Развитие дельтовидных мышц и трицепса
3. Тяга гантелей к поясу	Наклонитесь вперед с прямой спиной, ноги немного согнуты в коленях. В каждой руке по гантели. На выдохе тяните гантели к поясу, сводя лопатки. На вдохе опустите гантели обратно	8–12 повторений	Широчайшая мышца спины, бицепсы, трапециевидные мышцы
4. Подъем на носки	Станьте прямо, в руках по гантели. На вдохе приподнимитесь на носках, напрягая икры. На выдохе опуститесь обратно на всю ступню. Убедитесь, что колени остаются прямыми и не сгибаются при движении	10 повторений	Икроножные мышцы
5. Разведение рук в стороны	Станьте прямо, в каждой руке по гантели. На вдохе разводите руки в стороны до уровня плеч, локти слегка согнуты. На выдохе вернитесь в исходное положение. Держите спину ровной и не поднимайте плечи	8–12 раз	Дельтовидные, трапециевидные, ромбовидные мышцы
6. Скручивания с гантелей	Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, в руках гантели. На вдохе поднимите верхнюю часть тела, скручивая туловище, и тянитесь к коленям. На выдохе вернитесь в исходное положение. Работайте только мышцами пресса	10–12 повторений	Развитие мышц брюшного пресса
7. Упражнение «планка» с гантелями	Примите упор лежа, в каждой руке по гантели. Держитесь в этом положении, напрягая пресс и спину. Убедитесь, что тело образует прямую линию. Удерживайте планку 20–30 секунд, затем отдохайте	1. Начальный уровень: Время удержания 20–30 секунд, 2–3 подхода, 30–60 сек отдых 2. Средний уровень: Время удержания: 30–45 секунд, 3–4 подхода,	Несколько групп мышц: 1. Пресс: Основная мышечная группа 2. Спина: особенно широчайшие и ромбовидные 3. Плечи: Дельтовидные мышцы 4. Бицепсы и трицепсы

		30–45 секунд отдых между подходами. 3. Продвинутый уровень: Время удержания: 45–60 сек и более, 4–5 подходов, 30– 60 сек отдых	5. Ноги
--	--	---	---------

Приведенные в таблицы упражнения развивают мышцы всего тела, поддерживают в тонусе суставы и сухожилия. Данный комплекс ОРУ подойдет людям, занимающимся на тренажерах, а также тем, кто не имеет физической подготовки и только начинает заниматься спортом. Ценность упражнений заключается в том, что они дают возможность избирательно воздействовать на определенные группы мышц, улучшают кровообращение в организме, тренируют дыхание и укрепляют опорно-двигательный аппарат.

Таким образом, упражнения ОРУ играют важную роль в формировании гармонично развитой личности. Для достижения максимального эффекта важно сочетать ОРУ с другими видами физической активности и соблюдать режим тренировок, это позволит поддерживать в тонусе мышцы организма, развивать выносливость, мобильность и гибкость.

Список литературы

1. Ахапкин В.Н. Развитие координационных способностей студентов РГАУ МСХА, средствами СФП из бокса / В.Н. Ахапкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 27–30. – EDN ZTJCSWU

2. Никитушкин В.Г. Ранняя ориентация детей 10–13 лет в виды спорта скоростно-силовой направленности / В.Г. Никитушкин, В.Н. Ахапкин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – Т. 2. №1 (2). – С. 52–57. – EDN RTWGOL

3. Никитушкин В.Г. Модель спортивной ориентации детей 10–12 лет в скоростно-силовые виды спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, В.Н. Ахапкин // Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 163–165. – EDN VPTHPH