

аэробные возможности и уровни выносливости организма. Вот главные показатели биологического возраста организма.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на весь организм без исключения и в частности на двигательный аппарат, препятствуя развитию изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к составным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимо положительном влиянии занятий физической культуры на организм человека.

Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого человека.

При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не приносили даже малейшего вреда здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основы медицинских знаний: пособие для сдачи экзамена / Козлова Ирина, Капитонова Татьяна, 2010.– С.25-120.
2. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: Спорт АкадемПресс, 2003. – С.20-50.
3. Колосков А. Спорт-целитель / Физическая культура и спорт, 2006. - № 9. – С.10-21.

УДК 796.011.3

В. М. Веремейчик, ст. преп.
(БГУ, г. Минск)

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ГИРЕВОГО СПОРТА

Снижение общей физической подготовленности студенческой молодёжи остаётся одной из наиболее острых проблем современного физического воспитания. По данным контрольного тестирования физических нормативов у 83% студентов непрофильного ВУЗа (факультет прикладной математики и информатики Белорусского государственного университета) отмечается низкий уровень развития физических качеств; у 13% средний и только у 4% он соответствует высоко-

му уровню. С целью решения данного вопроса необходимо развитие у студентов выносливости, силы, скорости, координационных качеств и ловкости.

Среди физических качеств человека выносливость определяют, как приоритетную. Дефиниция выносливости определяется в способности организма человека продолжительное время эффективно выполнять мышечную работу без заметного снижения качества ее исполнения, противостоя утомлению. С целью развития физической формы, укрепления эмоционального фона и общего психофизического состояния, улучшения работоспособности студентов непрофильного ВУЗа необходимо осуществлять развитие силовой выносливости, которая отличается от общей выносливости силовым характером работы. Силовая выносливость означает различный характер работы мышц: чередованием статичной позы с динамичной, выполнение взрывных движений с их координацией [1]. Этот тип выносливости характеризуется способностью на протяжении определенного времени совершать движения со значительным внешним сопротивлением без снижения их эффективности.

Особенности формирования силовой выносливости можно изучать с помощью гиревого спорта. Одним из классических упражнений является «рывок», суть которого заключается в поднятии и удержании снаряда на вытянутой руке над головой при одновременно ровном корпусе и прямых ногах. Рывок гири считается более сложным в техническом плане, чем махи или толчок.

В рывке участвуют сразу несколько крупных суставов – плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, коленный, голеностопный. Это позволяет вовлечь в работу основные мышечные группы, включая ягодичные мышцы, мышцы бёдер, мускулы спины, дельтоидные мышцы, брюшные мышцы и предплечья. При этом наибольшую нагрузку испытывают мышцы-сгибатели пальцев, разгибатели позвоночника, трапециевидные, ягодичные мышцы, а также мышцы бёдер, а вспомогательную работу выполняют бицепсы и трицепсы плеча, мышцы-стабилизаторы туловища (зубчатые, косые и прямая мышца живота), мышцы голеней.

Гиревой спорт подразумевает различные вариации упражнений. По правилам соревнований работа с гирей осуществляется весом 24 кг. Движение выполняется циклически, постоянно повторяются, время выступления ограничено 10 минутами. Смену рук разрешается выполнять один раз. Во время выполнения упражнения спортсмен может находиться в низкой или высокой стойке. При первом положении тело спортсмена находится под значительным углом в тазобедренных су-

ставах, снаряд перемещается близко к поверхности пола, при втором – туловище относительно прямое, углы в коленях и бедрах значительно меньше и снаряд проносится на уровне коленей.

Рывок гири выполняется в несколько стадий. В исходном положении стопы ставятся на ширине плеч, при этом гиря располагается позади на расстоянии стопы от ног. Далее сгибаются ноги, гиря захватывается ладонью сверху, вторая рука прямая отводится в сторону и выполняется замах. Рука, свободная от снаряда, не должна касаться частей тела. При частичном разгибании коленей гиря перемещается с помощью руки на линию стоп и далее по инерции идет вверх до так называемой мертвой точки. Спортсмен слегка сгибает рабочую руку в локте и быстро подседает под гирю, затем выпрямляет руку с гирей и разгибает ноги. Рывок выполняется без дожима в локтевом суставе и фиксируется на прямой руке вверху, при полностью выпрямленном туловище и ногах. Гиря может опускаться в нижнюю точку или на прямой руке (маятник) или за счет постепенного сгибания руки. При первом способе возможен частичный отдых мышц руки при сохранении высокой скорости выполнения упражнения, второй – позволяет постоянно держать мышцы в тонусе, за счет чего снижается риск получения травмы. Для выполнения последующих повторов снаряд на пол не ставится, движения выполняются с вися. Смена рук осуществляется за счет перехвата гири в нижнем положении. Отдыхать во время упражнения можно когда гиря находится зафиксированной вверху на прямой руке и выпрямленных коленях.

Физически развитые студенты, имеющие опыт тренировочных занятий по тяжелой атлетике, пауэрлифтинга, различных видов борьбы и единоборств, а также всех циклических видов спорта (плавание, лыжный спорт, академическая гребля и другие) могут изначально начинать работать с гирей массой 16-20 кг, поскольку их общая физическая подготовка позволяет приступать к выполнению упражнений без дополнительной подготовки.

Тренировать силовую выносливость рекомендуется от двух до четырех раз в неделю, при этом используя как самостоятельные занятия, так и комплексные. При комплексном решении педагогических задач на учебных занятиях силовую выносливость развивают в конце занятий.

Среди основных способов развития силовой выносливости различают два: выполнение упражнения с небольшим отягощением и метод круговой тренировки.

При выполнении первого упражнения, следует выполнять упражнения в пределах 20-70 % от максимально возможной нагрузки;

оптимальный тренировочный эффект достигается при повторении от 60-100 % повторного максимума; количество подходов за одну тренировку составляет 5–6 раз по 15-20 секунд.

Метод круговой тренировки представляет собой 5–8 силовых станций на различные группы мышц, которые выполняются последовательно без отдыха или с небольшой паузой между ними. При этой форме тренировочного процесса у студентов непрофильного ВУЗа формируется самостоятельное мышление при развитии двигательных качеств, вырабатывается собственный алгоритм действий, воспитывается сила воли и самоорганизованность.

Студенты, как правило, активней включаются в работу с гирей, если преподаватель своим примером демонстрирует как правильно выполнять упражнения. Наглядность техники выполнения основных элементов гиревого спорта в тренажерном зале в виде плакатов позволяет студентам детализировано закрепить особенности выполнения упражнений.

Есть интерес к гиревому спорту и у девушек, но к сожалению, не всегда хватает соответствующего инвентаря – гирь малого веса.

Студентам, не имеющим хорошую физическую подготовку следует начинать заниматься после проведения общей физической разминки, перейти к специальной подготовке с гирей весом не более 10-12 кг и выполнить несколько подводящих упражнений.

Одним из таких упражнений являются «махи гирей». Его проработка позволяет укрепляет мышцы спины и скорректировать фазу разгона снаряда из замаха. Для выполнения упражнения необходимо поставить ноги на ширину плеч, чуть отвести носки в стороны. Снаряд разместить перед стопами, на расстоянии половины стопы. Далее на слегка согнутых в коленях ногах наклониться с прямой спиной, захватить замком из пальцев снаряд и пронести его между ногами назад, выпрямляя ноги в коленях и сохраняя наклон корпуса. Затем с небольшим приседанием вынесите гирю вперед, параллельно разгибая корпус. Когда гиря дойдёт до уровня плеча, отпустите гирю, согните ноги в коленях и повторите движение. Махи гирей выполняют длинными 3–4 подходами до упора с отдыхом в 3–5 минут между ними.

Другим вариантом подводящих упражнений для выполнения рывка является «приседание с гирей над головой». Оно укрепляет прежде всего трехглавые мышцы руки. Исходное положение, ноги на ширине плеч, носки в сторону. Используя гирю в 6 кг поднимите ее над головой так, чтобы ее дужка лежала на кисти у основания большого пальца, снаряд находился у внешней части предплечья. Рабочую руку необходимо выпрямить, а второй удерживайте равновесие. По-

дайте таз назад и присядьте, сохраняя прямую спину и прижатые к полу пятки. Выпрямитесь и повторите. Следует выполнить 3–4 подхода по 8–10 раз каждой рукой.

Методика развития силовых качеств предусматривает не только проведение специальных физических упражнений и их регулярность, использование специального инвентаря и спортивных залов и площадок, сбалансированное питание (наличие достаточного количества белка, что способствует росту и восстановлению мышц, а также углеводов для поддержания энергетического баланса), а также индивидуальный подход [2].

Необходимо отметить, что на начальном этапе развития силовой выносливости необходимо сосредотачивать внимание на развитие общей выносливости. На втором этапе необходимо применение непрерывной равномерной работы. Нагрузку следует повышать постепенно. Развитие силовой выносливости у студентов непрофильного ВУЗа следует осуществлять через развитие общей и специальной выносливости. Гиревой спорт является наиболее эффективным примером для совершенствования специальной силовой выносливости, помогающей наиболее эффективно справляться с утомлением при выполнении специфических задач в условиях строго определенного времени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корецкий, А.Д. Развитие силовой выносливости / А.Д. Корецкий // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. Вып. 3. № 7. С. 15–18.
2. Дальченко, В.И. Методика воспитания силовых качеств на уроках по физической культуре / В.И. Дальченко // Вестник науки. 2024. Вып. 3, № 1 (70). С. 924–926.