



ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВУШЕК СТУДЕНТОК

Веселова Анна Александровна

студентка 3 курса строительного-технологического университета

Соколова Екатерина Владимировна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Статья рассматривает эффективность регулярного применения упражнений с гантелями на силовую выносливость студенток девушек. Описывается ряд неоспоримых преимуществ выполнения таких упражнений, их эффективность и результативность. Приведен пример комплекса упражнений с гантелями и рекомендации по их выполнению.

Ключевые слова: гантели, силовая выносливость, комплекс упражнений, эффективность

Цель работы: Изучить эффективность применения упражнений с гантелями для повышения силовой выносливости, рассмотрение основного воздействия таких упражнений на организм, а так же подбор комплекса упражнений.

Гантели — универсальные утяжелители, занятия с которыми позволяют задействовать в работу различные группы мышц, регулярные тренировки с ними позволяют сформировать прочный мышечный корсет, повысить подвижность суставов, укрепить связочный аппарат, нормализовать работу внутренних органов, наладить кровообращение и лимфоток, избавиться от лишних килограммов и дряблости кожных покровов, привести тело в тонус. Упражнения с гантелями обладает рядом неоспоримых преимуществ:

1. **Эффективность и результативность:** регулярные тренировки позволяют сформировать прочный мышечный корсет, повысить подвижность суставов, укрепить связочный аппарат, нормализовать работу внутренних органов, наладить кровообращение и лимфоток.
2. **Комплексное воздействие:** упражнения с гантелями позволяют равномерно проработать различные группы мышц.
3. **Целенаправленность нагрузки:** в тренировочный процесс можно включать изолированные упражнения, направленные на усиление конкретной мышечной зоны.
4. **Доступность и простота тренировочного процесса:** заниматься можно в любом удобном месте, варьируя под себя уровень нагрузки [1].



В нашем исследовании мы будем пользоваться гантелями фиксированного веса, они обеспечивают постоянный вес при нагрузке, они удобны в домашних условиях, если человек работает всегда с фиксированным весом, и ему не нужно большое разнообразие весов. В нашем случае мы будем использовать гантели весом 2 кг.

В рамках данного исследования была проведена серия регулярных тренировок с применением упражнений с гантелями, в которой участвовали 10 девушек на 3 курсе обучения, продолжительностью 2 раза в неделю в течении 6 месяцев, в основной части занятия, 30-40 мин. Проверкой результата эффективности этих упражнений будет служить результат контрольного норматива - сгибание-разгибание рук из упор лежа. Для исследования я составила комплекс упражнений с гантелями для тренировок с описанием их выполнения:

1) Приседания - отличное упражнение с гантелями для мышц ног. Возьмите снаряды, ноги расставьте на ширине плеч и начинайте приседать. На вдохе опускайтесь, пока бедра не будут параллельны поверхности пола. На выдохе вернитесь в исходное положение. Чем ниже будете приседать, тем большую нагрузку получают ягодицы. Число подходов — 3-5, повторов — 10-15.

2) Упражнение «Молот» - Встаньте прямо, ноги на ширине плечевого пояса. Руки со снарядами опустите вниз ладонями к себе. Вдыхая, сгибайте локтевые суставы, поднимайте груз на уровень плеч. Выдыхая, вернитесь в начальную позу. Чтобы выполнить «Молот» правильно, необходимо следить за неподвижностью локтей и корпуса. Выполнять движения следует медленно по 8-10 повторений в 3-5 сетов.

3) Жим гантелей лежа - для выполнения в домашних условиях необходимо подыскать подходящую поверхность (например, совместить табуреты). В исходном положении руки располагаются на одном уровне с поверхностью (на которой лежит тренирующийся) или немного ниже. На выдохе поднимите их вверх, затем медленно вернитесь в начальную позу, касаясь груди. Выполните 3-5 подходов по 8-12 раз.

4) Тяга гантели - возьмите снаряд в левую руку, правыми коленом и ладонью упритесь в подходящую горизонтальную поверхность. Поочередно опускайте и подтягивайте к корпусу руку с грузом. Следите, чтобы во время выполнения сводились и разводились лопатки. Сделайте по 10-15 тяг на каждую сторону. Оптимальное число подходов от 3 до 5.

5) Махи с гантелями - поставьте ноги вместе, коленные суставы слегка согните. Удерживая груз, опустите руки вдоль туловища. Поднимите гантели в стороны так, чтобы они оказались на уровне плеч. Задержите их в таком положении на несколько секунд, затем плавно верните в начальную позицию. При выполнении руки держите прямыми, не делайте вращательных движений кистью. Лучше слегка наклонитесь вперед, если так вам будет удобнее [2].



Таблица 1 – Контрольные нормативы сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки

Количество, раз	10	11	12	14	17
Оценка	1	2	3	4	5

Таблица 2 – Результаты и оценка по контрольному нормативу

№ учащиеся	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Начальный результат, раз	8	7	10	5	12	15	3	9	10	7
Оценка начального результата	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1
Конечный результат, раз	10	7	10	6	13	17	10	8	9	8
Оценка конечного результата	1	1	1	1	3	5	1	1	1	1

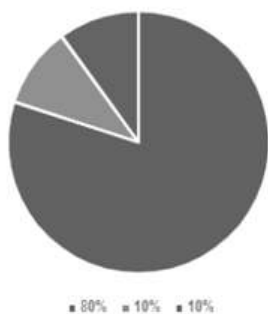


Рис.1 Диаграмма по данным начальных результатов из Табл.2

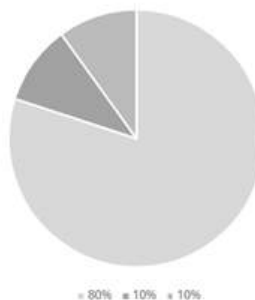


Рис.2 Диаграмма по данным конечных результатов из Табл.2

Из первой диаграммы Рис.1 мы видим, что всего 10% девочек сдали норматив на 4, так же 10% сдали и на 3, все остальные 80% сдали норматив на оценку 1, а на 2 и 5 сдали 0%.

А из второй диаграммы Рис.2, 80% девочек так же сдали норматив на оценку 1, 10% на оценку 3, а вот другие 10% сдали норматив на оценку 5, и теперь на оценку 4 сдали 0%.

Результаты применения упражнений с гантелями для повышения силовой выносливости девушек студенток показали, что при систематических занятиях показатели нормативов улучшились в абсолютных величинах и в процентах: 80%- так же осталась оценка 1, 10%- 3, стало 0%- оценка 4, и на 10% увеличился результат на оценку 5%. Видны минимальные улучшения, наметилась незначительная тенденция к увеличению силовой выносливости.



Список литературы:

1. Упражнения с гантелями в домашних условиях <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/uprazhneniya-s-gantelyami-v-domashnih-usloviyah-dlya-muzhchin-i-zhenschin-dlya-pohudeniya-i-nabora-myshechnoy-massy-chto-budet-esli-zanimatsya-kazhdy-den-sovety-specialistov-1842023/>
2. Упражнения с гантелями: польза и организация упражнений https://medaboutme.ru/articles/domashnie_uprazhneniya_s_gantelyami_polza_i_effektivnost/