

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

[www.ygrazvitie.ru](http://www.ygrazvitie.ru)

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796

## **ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Петрин Михаил Сергеевич, студент

Гриценко Сергей Алексеевич, студент

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, г. Москва, e-mail: [i@prslly.ru](mailto:i@prslly.ru)

### **Аннотация.**

*При изучении основных теоретических концепций физического воспитания студентов в статье была рассмотрена система тренировок периферической сердечной активности, которая представляет собой наилучшую методику общей физической подготовки. Актуальность данной темы подтверждается результатами научных исследований последних лет, согласно которым в высших учебных заведениях обучается более 50% студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Главная задача состоит в том, чтобы привлечь студентов к занятиям физической культурой и спортом. Авторами были предложены конкретные комплексы, воздействующие на периферическую кровеносную систему, и даны рекомендации по их воздействию на организм.*

**Ключевые слова:** периферическая сердечная активность, тренировка, сила, выносливость, упражнения.

**Введение.** Развитие силовых видов спорта невозможно без использования различных методик, позволяющих «вскрыть» резерв человеческих возможностей с одними общими задачами – сделать студента сильным, развить выносливость, добиться общего укрепления организма, учитывая физиологические особенности молодого организма. Эта тема очень актуальна и важна для изучения. Все методики, опираясь на общие принципы, основываются на личном опыте своего создателя, содержат свои специфические рекомендации по объему тренировок, количеству подходов и повторений, использованию максимальных весов и применению спортивных снарядов на тренировках.

Одна из используемых в «железном спорте» методик, активно применяемая в кроссфите – это система периферийно-сосудистых тренировок или тренировок периферийной сердечной активности, созданная «звездой» XX века американского бодибилдинга Бобом Гайдой. Занятия по данной системе могут составлять основную часть тренировок или быть дополнением к другим системам атлетической подготовки в межсезонный период.

Тренировки периферийной сердечной активности – это система, предполагающая выполнение упражнений так, чтобы максимально стимулировать движение крови по всему организму, периферийным участкам мускулатуры всего тела [1]. Занятие по данной системе строится на выполнении групп упражнений. Каждая группа может состоять от четырех до шести упражнений, позволяющих дать полную нагрузку на мускулатуру только в одном конкретном упражнении.

Схожий принцип тренировок силы и выносливости со сменой мест занятий «по кругу» существует в вооруженных силах различных государств, но Гайда, систематизировав комплексы упражнений для развития определенных мышечных групп, предложил вместо турников, перекладин и блочных тяжелых тренажеров использовать гантели и штангу. Это дало возможность более широкого использования, в том числе и в студенческой среде. Мы изучили и проанализировали работу на конкретных комплексах.

Выполнение упражнений осуществляется в трех подходах по принципу суперсета – сначала выполняется один подход к каждому упражнению группы, затем следует второй и потом – третий. По окончании работы с одной группой, делается переход к выполнению следующей [2].

Предлагаемый комплекс упражнений с гантелями позволит повысить силовые показатели и увеличить объем мышц в домашних условиях, развить выносливость и укрепить сердце. Комплекс состоит из трех групп, содержащих по четыре упражнения – такой перечень упражнений позволит проработать все основные группы мышц за одну тренировку.

Содержание комплекса:

Группа №1

Жим гантелей от плеча;

Сгибание рук с гантелями;

Выполнение подъемов туловища;

Разгибание ног с грузом на стопе сидя

Группа №2

Разведение гантелей перед грудью;

Жим трицепсом лежа;

Подъемы ног в «висе» на перекладине;

Сгибания ног с грузом на стопе стоя.

## Группа №3

Выполнение жима лежа.

Разведение рук с гантелями в стороны и вверх из положения стоя, в наклоне.

Подъемы туловища, лежа на скамье лицом вниз.

Выполнение приседаний.

Метод: выполнять упражнения в группе №1 с требуемым числом повторений без перерывов. Повторить её ещё 2 раза и затем переходить к группе №2 в 3 подхода. Затем переходить к группе №3 и №4, выполняя их в том же режиме. Не делать пауз, за исключением тех случаев, когда частота пульса превышает требуемую величину в 150 ударов в минуту. В этом случае необходимо сбавить темп или сделать перерыв.

Использование системы периферических тренировок рекомендуется при «застое» - отсутствии мышечного роста и силовых показателей. Выполнение такой программы на протяжении полутора – двух месяцев даст возможность отдохнуть от привычных монотонных нагрузок, не снижая интенсивности занятий. Занятия по принципу тренировок периферической сердечной активности могут составлять основную часть урока или быть дополнением к другим системам атлетической подготовки в учебно-тренировочном занятии [3]. Анализируя, как студенты справляются с предлагаемыми комплексами по развитию силы, мы убедительно рекомендуем чередовать их с кардионагрузками.

Изучив специальную литературу, проведя систематизацию наших исследований и наблюдений, мы пришли к выводу о необходимости сочетания периферийной сердечной активности с кардионагрузками.

## Результаты:

Увеличение мышечной массы (средняя интенсивность в течение 45 минут 4 дня в неделю позволяют увеличить на 5-6%);

Улучшение работы сердца (4-5 кардиоупражнений в неделю приносят значительные улучшения в работе сердца);

Положительное влияние на работу кишечника (3-5 раза в неделю на протяжении 6 недель увеличивает количество масляной кислоты, которая уменьшает воспаление и окислительный стресс, увеличивает местный иммунитет);

Защита от диабета (20 минут со средней интенсивностью, 10 минут интенсивной или 5 минут очень интенсивной нагрузки 1-2 раза в день снижают риск диабета вдвое);

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.ygrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»  
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Борьба с симптомами депрессии (10 дней по 30 минут на беговой дорожке или со скакалкой значительно снижает данные симптомы).

### Литература

1. Антонова, И.Н. Уровень работоспособности сердечной мышцы студентов - экономистов при физической нагрузке/ И.Н.Антонова, Т.Н.Шутова, А.В.Носова, Н.Г.Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - 2017 - №10(152). - С.12-16.
2. Ефремова, Н.Г. Современные направления силового тренинга/ Н.Г.Ефремова, П.В.Солопов // Физическая культура, спорт и здоровье №24. Йошкар-Ола, Изд.Марийский государственный университет. -2014 - С.89-94.
3. Ефремова, Н. Г. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов. XVI МНПК. – 2017 – С. 162-165
4. Ефремова, Н.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов/ Н.Г.Ефремова, И.Н.Антонова, С.Б.Маврина // Гуманитарное образование в экономическом вузе. Сборник материалов VI МНПК. - 2018 - С.119-122.
5. Антонова, И.Н. Подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы /И.Н.Антонова, Т.Н.Шутова, А.В.Носова, Н.Г.Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта.- 2018 - №4(158).-С.20-24.