

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ГАНТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**  
**Yaroshevich I.N.**  
**FEATURES OF THE ORGANIZATION AND CONDUCT OF CLASSES  
DUMBBELL GYMNASTICS FOR STUDENTS**

**Аннотация.** Систематизированы резервы повышения эффективности тренировочного процесса в гантельной гимнастике, основанные на использовании студентами методических принципов дополнительной нагрузки: постепенность и предварительная подготовка организма к силовым нагрузкам с гантелями в сочетании с упражнениями циклического характера.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, гантельная гимнастика, студенты, Ангарский государственный технический университет.

**Abstract.** The reserves of increasing the effectiveness of the training process in dumbbell gymnastics are systematized, based on the use by students of the methodological principles of additional load: gradualness and preliminary preparation of the body for power loads with dumbbells in combination with exercises of a cyclic nature.

**Keywords:** training process, dumbbell gymnastics, students, Angara State Technical University.

В Ангарском государственном техническом университете, как и во многих других вузах, имеется многолетняя практика организации и проведения занятий силовой направленности, в особенности гантельной гимнастикой. Многие студенты самостоятельно, по собственной инициативе занимаются гантельной гимнастикой дома и организовано на занятиях в вузе. Мотивацией для них является возможность улучшения телосложения, осанки, развития силы, укрепления здоровья.

Было бы большой ошибкой заниматься развитием мускулатуры только с помощью одного средства - упражнений с отягощениями. Поэтому на занятиях студенты культивируют гантельную гимнастику с целью повышения силовых способностей и включают упражнения на укрепление суставов, прорабатывают основные мышечные группы спины, плечи и упражнения на растяжку.

Гантельная гимнастика это своеобразный, силовой «кликбез», мини-программа вводного курса для начинающих бодибилдингов. На занятиях мы, применяем различные комплексы с гантелями разного веса [1].

Для начинающих студентов используем гантели малых весов от 0,5 до 2 кг, для студентов со средним уровнем подготовленности применяем гантели весом 3-6 кг. Студенты с более высоким уровнем подготовленности занимаются упражнениями с гантелями весом от 8 кг и выше. На занятиях гантельной гимнастикой применяем силовые упражнения в качестве развивающих, поддерживающих и восстанавливающих. Комплекс состоит из 8-10 упражнений с ганте-

лями на основные группы мышц рук и туловища. Для развития силы мышц рук студенты вначале выполняют упражнения гантельной гимнастики с маленькими весами и объем работы составляет от 10 до 12 повторений, это позволяет стабилизировать мышцы. Далее отдых и потом выполняется следующая серия. Отдых между сериями в среднем составляет от 1 до 2 минут.

Далее вновь начинают силовую работу с 6 повторений в серии. Это позволяет корректировать нагрузки, изменяя их в соответствии с ростом силы мышц и тренированности занимающихся. В комплекс упражнений по гантельной гимнастике мы включаем упражнения на развод рук в стороны - лёжа, стоя, наклоны вперед, выжимание гири 16 кг, а также статические упражнения для мышц спины, брюшного пресса. Важно помнить, что в начальный период занятий гантельной гимнастикой, мышцы развиты неравномерно. Поэтому следует уделять большое внимание тем группам мышц, которые отстают в своём развитии. К ним относятся мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища, спины, отводящие мышцы верхних конечностей.

Таким образом, непременным условием проведения занятий должно быть соблюдение принципов: постепенность и предварительная подготовка организма к силовым нагрузкам с гантелями. Студенты должны, прежде всего, научиться правильному выполнению упражнений с гантелями небольших весов и лишь после этого допускается увеличение веса гантелей. Если упражнение легко, без напряжения, выполняется 6 раз, вес гантелей следует увеличивать. Занятия рекомендуется проводить по 50 минут в неделю.

Следует помнить, что упражнения с гантелями должны сочетаться с другими упражнениями и, главным образом, циклического характера, направленными на всестороннюю физическую подготовку.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе студентов технических вузов [Текст] : учеб. пособие / И.Н. Ярошевич, Б.Ф. Кондратьев, С.П. Медведев. – Ангарск : АГТА, 2011. – 84 с.