

НОТ IRON - НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИТНЕСЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Вербитская Анастасия Константиновна

студент, Иркутский государственный университет путей и сообщений, РФ г. Иркутск

Баженова Надежда Альбертовна

студент, Иркутский государственный университет путей и сообщений, РФ г. Иркутск

Протасов Никита Михайлович

студент, Иркутский государственный университет путей и сообщений, РФ г. Иркутск

Смирнова Людмила Георгиевна

научный руководитель, старший преподаватель, Иркутский государственный университет путей и сообщений, РФ г. Иркутск

Говорушкина Валентина Николаевна

научный руководитель, старший преподаватель, Иркутский государственный университет путей и сообщений, РФ г. Иркутск

С появлением фитнеса в области физкультурно-оздоровительных технологий происходят большие изменения. Ежегодно растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ. Фитнес – это развитие физической подготовки, необходимой для повседневной жизни. Благодаря фитнесу каждый человек, независимо от своих привычек, образа жизни, возраста и пола может достигнуть определенных успехов. Все направления фитнеса: аэробика, бодибилдинг, пилатес, изотон, сайкл, единоборства, велотренажеры способствуют повышению и развитию уровня физической активности.

Hot Iron (дословно переводится как «горячее железо») является суперсовременной системой, содержащей тренировки силового типа и упражнения, созданные специалистами медицинского центра в Германии.

После долгих исследований ученые Дюссельдорфского университета доказали, что для жиросжигания в силовых тренировках очень эффективно применять чередование режимов нагрузки [2]. Благодаря этому выводу была построена программа тренировок «Хот Айрон». Результаты превзошли все ожидания разработчиков, и сейчас по этой системе занимаются в самых известных фитнес-клубах мира.

Каждый инструктор по данному направлению каждый год обязан проходить сертификацию. Система упражнений состоит из нескольких программ, которые должны меняться каждые три месяца. Делают это для того, чтобы мышцы не успели привыкнуть к одинаковым упражнениям и нагрузкам. Базой тренировочных упражнений считается использование штанг и грифа. Данная методика была разработана спортсменами совместно с медицинскими работниками, что помимо высокого результата гарантирует безопасность, необходимую для сохранения здоровья. Система упражнений разработана с учётом основных возможностей организма человека. Этой системой могут пользоваться как обычные люди, так и спортсмены.

Цель тренировки по системе Hot Iron – создать именно стройное, спортивное, подтянутое тело, а не просто выглядеть худым.

Комплекс упражнений построен таким образом, чтобы спортсмен мог за один час проработать все основные группы мышц. При этом суставы и позвоночник не получают чрезмерной нагрузки.[1, с. 128] Эта особенность дает возможность тренироваться людям, проходящим реабилитацию после полученных травм. Тренировка Hot Iron не содержит прыжков, в ней не нужно учиться танцевать или делать сложные упражнения. Но через некоторое время становится легче подниматься по лестнице, ходить пешком, бегать. Так работают почти все тренировки на силовую выносливость, они увеличивают то время, которое организм может проводить под нагрузкой, и способствуют улучшению работы сердца. Основные упражнения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Основные упражнения Hot Iron

Упражнение	Вес штанги	Время выполнения	Порядок выполнения
Становая тяга	2,5 кг на каждую сторону	3 мин	Ноги чуть шире плеч, кисти на ширине бедер. Удерживаем штангу на прямых руках (локтевые суставы неподвижны). Опустить штангу в положение немного ниже коленных суставов, спину не сгибать, только колени
Выпады вперед	2,5 кг на каждую сторону	3 мин	При выполнении выпада ширину шага выбирать так, чтобы пятка отрывалась от пола. Спину держим прямой
Стандартные приседания	2,5 кг на каждую сторону	2 мин	Ноги на ширине плеч, носки смотрят вперед, на пятки. Спину при приседаниях не сгибать
Стандартный жим лежа	1,25 кг на каждую сторону	2 мин	Хват прямой и широкий (шире уровня плеч). Штанга в центре груди, при самом низком положении штанга должна быть в вертикальном положении
Планка		1 мин	Положение лежа на животе, лицо смотрит вверх, локти приподняты. Руки согнуты в локтях под прямым углом, палец направлен на потолок. Руки поднимаются с легким отрывом корпуса от пола
Скручивания		3 мин	Колени согнуты, ступни прижаты к полу. Голова руками или остается в свободном положении. Напряжения прямых мышц живота позвоночника. Руки при этом не вытягиваются вперед, шея слегка согнута, взгляд направлен выше колен.

Выделяют следующие виды Hot Iron, в зависимости от сложности выполнения упражнений и уровня физической подготовки [3]:

- Hot Iron 1. Данный комплекс представляет собой систему упражнений для новичков. Он основан на базовых силовых упражнениях. Большинство из них предполагают использование мини-штанги. Вес штанги для каждого спортсмена подбирается индивидуально.

- Hot Iron 2. Данный комплекс рассчитан на людей, которые уже несколько месяцев с успехом позанимались по первой программе. В него включаются многосоставные упражнения, а именно: отжимания от пола, приседания на одной ноге и выпады.

- Iron Cross. Это альтернатива тренировки с тренажерами, которая позволяет сбросить рекордное количество жира. Система также формирует атлетическое телосложение и помогает увеличить мышечную массу. Этот комплекс подойдет для мужчин и физически развитых женщин.

- Iron Back. Комплекс создан специально для людей, страдающих искривлением осанки или проблемами с позвоночным столбом. Регулярные занятия по этой программе помогают укрепить мышцы пресса и спины.

В данной работе автор провел исследование при посещении комплекса Hot Iron нескольких девушек в возрасте от 18 до 21 года в течении 3 месяцев. Они посещали тренировки 3 раза в неделю. Занятие длится 50 минут и состоит из следующих основных периодов: подготовительной (разминки) части, основной и заключительной части. Цель разминки - подготовить мышцы к предстоящей нагрузке. Подготовительная часть занятий состоит из упражнений с плавными, ритмичными движениями, направленными на разогрев мышц всех частей тела. Следует начинать с умеренных движений и постепенно переходить к движениям с большей амплитудой. Общая продолжительность подготовительной части составляет 10 минут.

Основная часть занятия направлена на основные силовые упражнения. К ним относятся приседания, выпады, жим штанги лежа и упражнения для пресса. Этот этап тренировки занимает большую часть времени, что составляет около 70 % от общей продолжительности, именно в этот период повышается уровень физической активности. Результат силовых упражнений достигается за счет постоянного повторения упражнений и их разнообразия.

Заключительная часть - это переход от силовых упражнений к более легким, плавным, не требующих особых усилий, в основном это растяжка и восстановление дыхания, после длительных повторяющихся упражнений.

Таким образом, в результате исследования определены следующие показатели физической активности до эксперимента и после: масса тела, выносливость, силовая способность (Таблица 2.).

Таблица 2

Показатели физической активности

Показатель	До эксперимента	После эксперимента
Масса тела (кг)	65,7	
Выносливость (количество приседаний за 1 мин)	32	
Силовая способность (отжимания от пола за 1 мин)	15	

Анализ научно-методической литературы и проведенный эксперимент доказывает, что такое направление в фитнесе, как Hot Iron действительно способствует развитию и повышению уровня физической активности, также положительно влияет на здоровье человека, и вырабатывает потребность в занятии спортом.

Список литературы:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. - М.: КНОРУС, 2013. - 240 с.
2. Особенности тренировки Hot Iron [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://body-bar.ru/workout/group-training/hot-iron.htm> (дата обращения 25.11.2017)
3. Iron System - система групповых силовых тренировок [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.itsfitness.ru/education/iron-system.htm> (дата обращения 25.11.2017)

