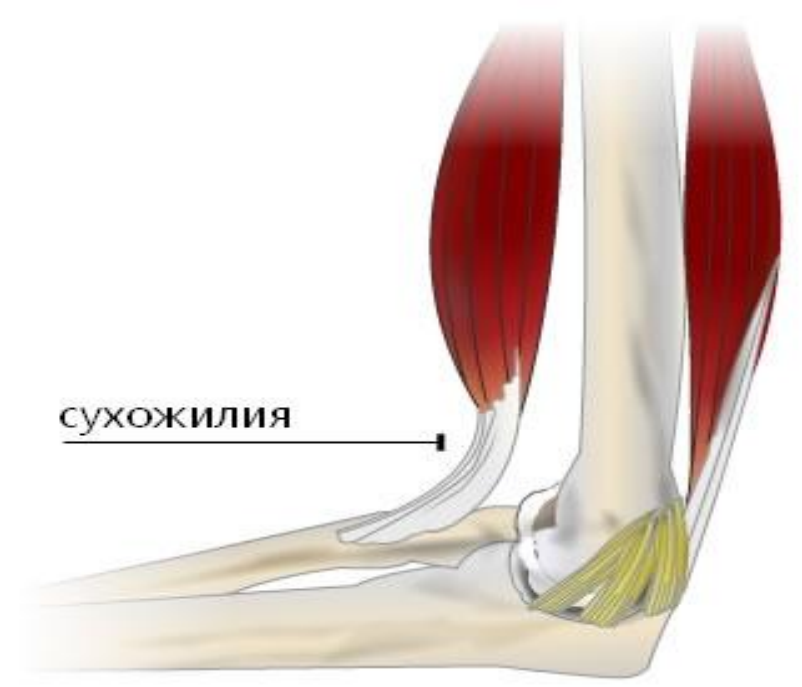
Укрепление сухожилий по методике А.И.Засса для студентов ИрГУПС

Подготовили студенты ИрГУПС
Группы СЖД 3-18-1
Старостин Павел
Ермаков Михаил
Сирота Михаил
Орлов Евгений

Актуальность:

- Активные виды спорта и тяжелый физический труд приводят к изнашиванию соединительной ткани – связок и сухожилий. Несвоевременное их лечение может спровоцировать осложнения и даже привести к потере подвижности конечностей.



Сухожилия - это соединительная часть мышц, посредством которой они прикрепляются к костям.

Основная функция – передача мышечных усилий на костные рычаги.

Цель:

- Изучить методику А.И.Засса, которая поможет укрепить сухожилия у студентов в процессе внеурочных занятий физической культуры и спорта.

Задачи:

- Изучить методику
- Провести исследование по методике
- Выявить эффективность методики

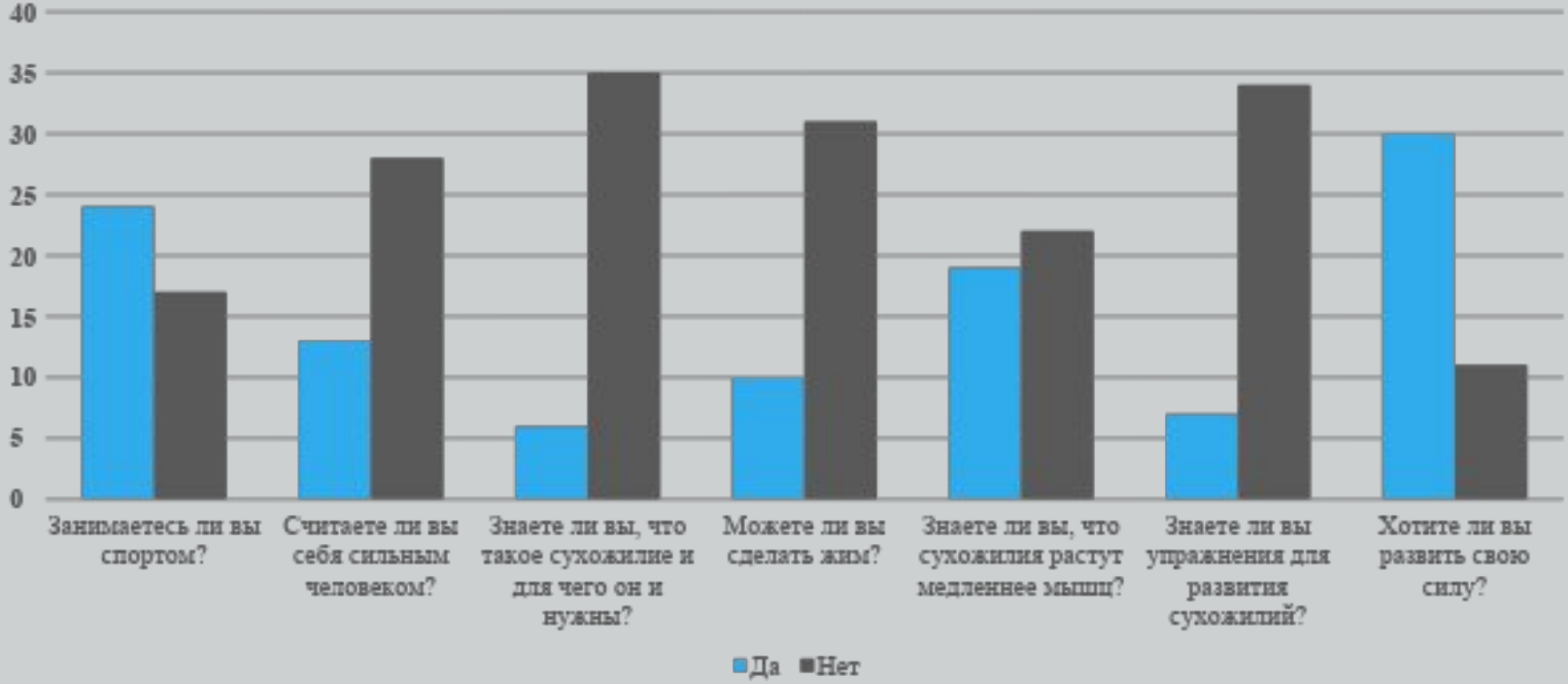
Методы и исследования:

- Главным показателем развитости сухожилий является показатель силы. В октябре 2018 года нами были собраны КГ(5 юношей; 2 девушки) и ЭГ (5 юношей; 2 девушки), их возраст составлял от 17-19 лет. Чтобы посмотреть эффективность методики, мы провели замер показателя силы с помощью силомера у КГ , после этого мы ознакомили ЭГ с методикой А.И.Засса. По этой методике они должны были заниматься в течении 2 недель, по 3 раза в неделю, после чего мы замерили их силовые показатели снова.

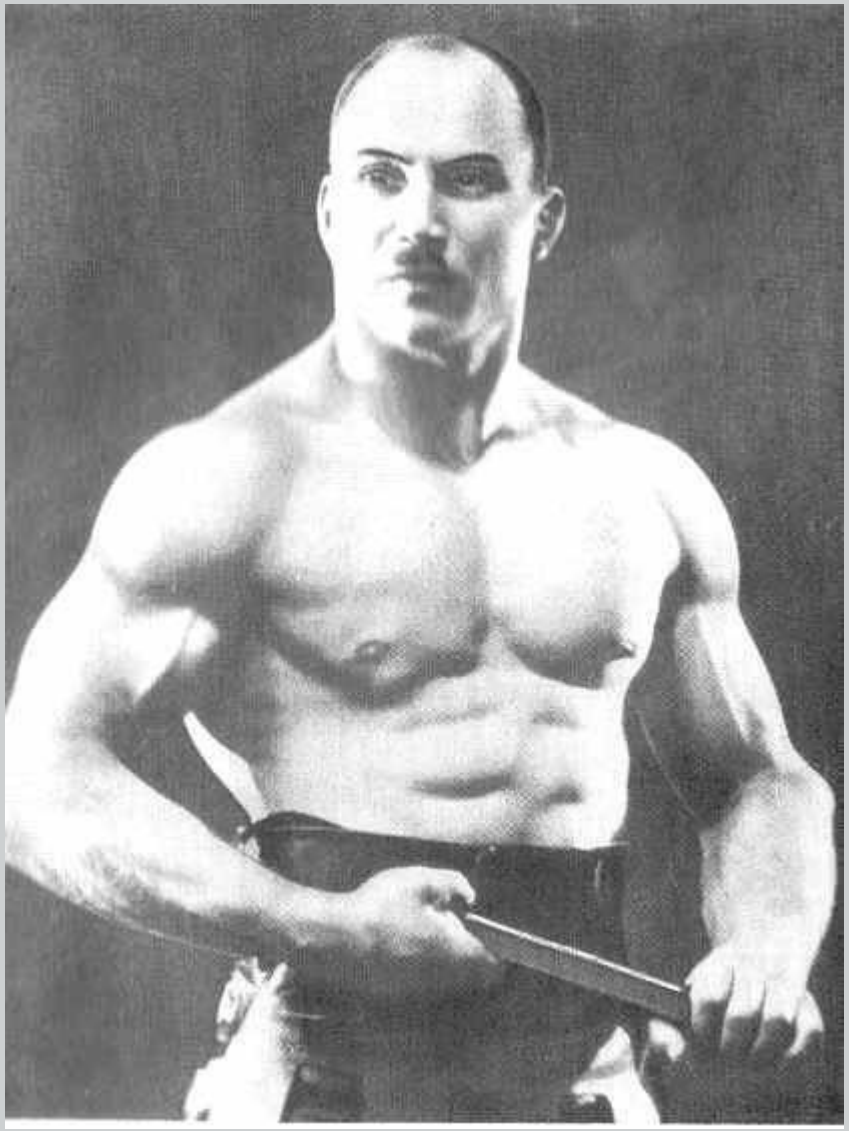
Анкетирование:

Вопросы	Ответы
1.Занимаетесь ли вы спортом?	1. Да 2. Нет
2. Считаете ли вы себя сильным человеком?	1. Да 2. Нет
3. Знаете ли вы, что такое сухожилие и для чего они нужны?	1. Да 2. Нет
4. Можете ли вы сделать жим штанги от груди? 40 кг - для юношей; 20 кг- для девушек	1. Да 2. Нет
5. Знаете ли вы, что сухожилия растут медленнее мышц?	1. Да 2. Нет
6. Знаете ли вы упражнения для развития сухожилий?	1. Да 2. Нет
7. Хотите ли вы развить свою силу?	1. Да 2. Нет

Диаграмма анкетирования



Александр Иванович Засс (1888-1962)

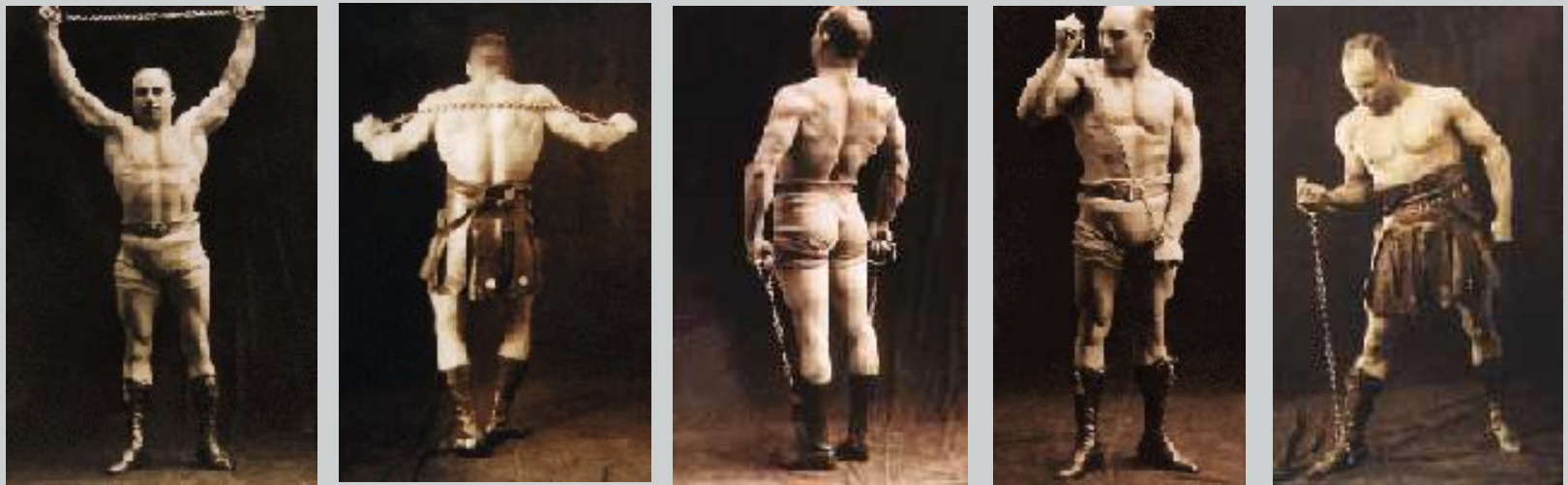


В 1925 году в Лондоне вышла книга «Железный Самсон», где была описана его жизнь и система его тренировок. Засс разработал свою методику, направленную на укрепления сухожилий, в основе которой были изометрические упражнения.

Методика Александра Ивановича Засса

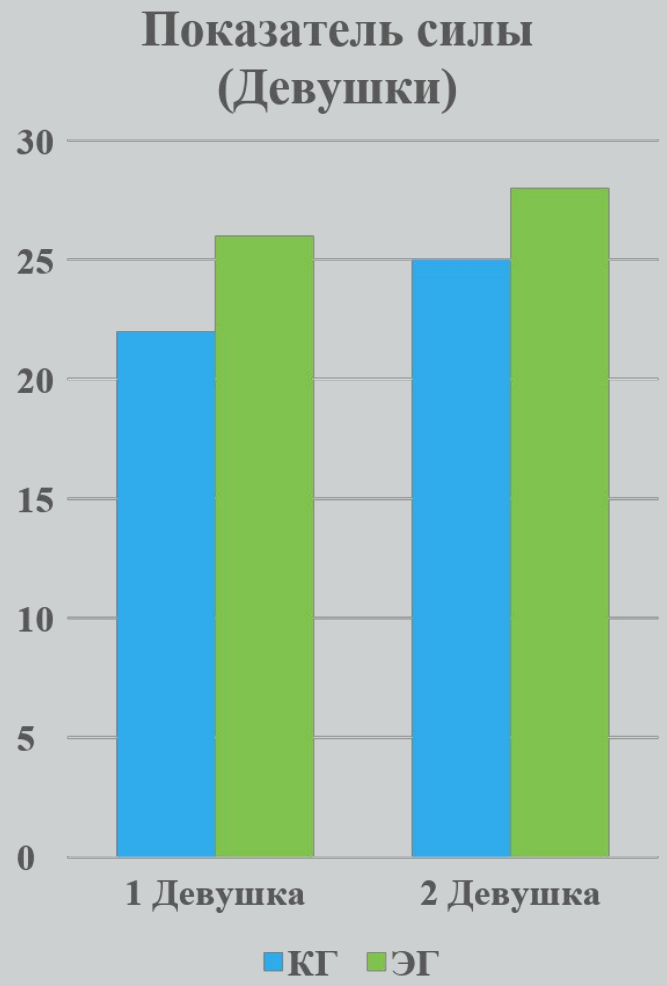
- Исходя из результатов анкеты, мы увидели, что большинство людей не знают о том, что такое сухожилия и как их укреплять

1. Растягивание цепи над головой
2. Растягивание цепи за спиной
3. Цепь пропустите под ногой, а свободные концы возьмите в руки
4. Растягивание цепи трицепсом и дельтовидными мышцами
5. Растягивание цепи согнутой в локте рукой



Сравнение показателей силы без использования методики (КГ=7) и с использованием методики (ЭГ=7) Октябрь 2018

Пол	Показать силы	
	КГ	ЭГ
Девушки	22	26
	25	28
Юноши	40	44
	38	43
	40	43
	43	47
	39	45



Вывод:

В результате исследования было выявлено, что дополнительные занятия в внеурочное время по методике А.И. Засса способствуют развитию сухожилий.

К концу исследования нами были получены следующие результаты:

- у девушек показатели силы выросли на 3-4 кг
- у юношей показатели силы выросли на 3-6 кг

А значит, методика А.И. Засса эффективна.

Список литературы:

«Тайна Железного Самсона» А. Драбкин Ю. Шапошников Стр. 59-70

Спасибо за внимание!