

***Аксёнова Юлия Алексеевна,***

*ассистент;*

***Павлова Светлана Сергеевна,***

*старший преподаватель,*

*ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,*

*г. Тольятти, Самарская область, Россия*

## **ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

В данной статье рассматриваются вопросы применения силовых упражнений в физическом воспитании учащейся молодежи.

***Ключевые слова:*** физические упражнения, силовая нагрузка, питательные вещества.

***Yuliya A. Aksenova,***

*assistant;*

***Svetlana S. Pavlova,***

*senior lecturer,*

*FSBEI of HE “Tolyatti State University”,*

*Tolyatti, the Samara Region, Russia*

## **THE ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF EXERCISE OF POWER ORIENTATION**

This article discusses the use of strength exercise in physical training students.

***Keywords:*** exercise, power load, nutrients.

Физическая культура является обязательной дисциплиной для всех специальностей и направлений подготовки в вузе. Физическая культура направлена на развитие и подготовку физических способностей и формирование знаний и умений в области спорта.

Занятия по физической культуре в Тольяттинском государственном университете способствуют формированию у студентов определённых умений

и навыков; совершенствованию двигательных качеств; повышению работоспособности и улучшению общего самочувствия.

Силовые нагрузки используются как в атлетической гимнастике, так на занятиях силовым шейпингом и фитнесом. Атлетическая гимнастика является своего рода «золотой серединой» и сочетает в себе лёгкую и тяжёлую атлетику. Основной задачей физической культуры, как специализации, выступает гармоничное физическое развитие и общая силовая подготовка студента. Работая над укреплением организма и над исправлением недостатков, студент приобретает красивое тело и сильные мышцы, при этом морально и духовно меняется.

Основной задачей фитнес-аэробики является повышение физической подготовки и тонуса студентов с помощью формирования мышц тела с целью укрепления здоровья и разностороннего развития. На занятиях аэробикой создаётся положительный эмоциональный фон, а также воспитываются гибкость и грациозность. На занятиях используется много вспомогательных предметов, таких как степ-платформа, фитболы, бодибары, что делает занятия более эффективными и разнообразными. Также хочется отметить, что все занятия проводятся под музыкальное сопровождение, развивая чувство ритма и такта.

Силовые упражнения, как и любой другой вид занятий физической культурой, имеет ряд достоинств и недостатков. Самый главный плюс заключается в том, что только при выполнении силовых упражнений возможно изменение направления обмена веществ в анаболическую сторону; только эти упражнения способны изменять форму и размер мышц в результате работы под огромной нагрузкой.

Из слабых сторон силовых упражнений можно назвать практически полное отсутствие развития общей выносливости организма и огромный шанс травматизма при неправильном подходе к выбору силовых упражнений.

Для успешного достижения желаемого результата нужно знать целый ряд общепринятых условий и аспектов силовой тренировки:

- проведение разминки и тщательный разогрев суставов;
- проведение послетренировочной заминки;
- растяжка, проводимая до, во время и после тренировки.

Также во время занятий силовыми упражнениями стоит помнить о направленности каждой проведенной тренировки и уделять время выбору подсобных упражнений, дабы лучше проработать конкретную мышечную группу. Силовые упражнения это, безусловно, один из наиболее травмоопасных видов физических упражнений. Тем не менее, каждый уважающий себя атлет, руководствуясь некоторыми рекомендациями, получит огромную пользу от занятий силовыми упражнениями. Его тело будет находиться в постоянном тонусе, а мышечные волокна станут более сильными и крепкими. Мало того, посредством подобного рода тренинга можно улучшить кровообращение и обмен веществ, а также, что немаловажно, – избавиться от многих недостатков внешности и найти выход из депрессии.

На деле не только грамотный тренинг помогает добиться желаемого результата: существующая поговорка «Ты – то, что ты ешь» приходится к месту, как нельзя кстати, в любом виде спорта. Грамотный рацион составляет около шестидесяти процентов успеха в силовом тренинге, поэтому не стоит пренебрегать столь важным аспектом. Также стоит помнить, что при занятиях физическими упражнениями ваш вес может неуклонно расти. Поэтому с каждым набранным килограммом организм будет все более рьяно требовать поступления все большего и большего количества калорий. Следует понимать, что поставлять эти питательные вещества следует постоянно, а не только в состоянии физической активности.

К питательным веществам относятся белки, жиры и углеводы. Белки являются строительным материалом, в то время как углеводы выступают в роли энергии, необходимой для построения мышечной массы.

Грамотный подсчет нужного количества веществ и порядок их применения – основа бодибилдинга или же пауэрлифтинга, столь популярных в наше время видов спорта. Как говорилось ранее: без правильного питания

результат будет фактически нулевой. Но если думать, что частота тренировок заменит правильный и своевременный приём пищи, то с такими мыслями в силовые виды спорта путь заказан.

Если в каких-то видах спорта питание, возможно, занимает не первые места, то в бодибилдинге и силовом троеборье (или же тяжелой атлетике), пренебрежительное отношение к подобному может оказаться непоправимой ошибкой.

Как и в любом другом виде спорта, отдыху, как и питанию, отводится значительная роль в построении сильного и крепкого тела. Мышцы растут отнюдь не во время интенсивных нагрузок и при установке очередного рекорда, – они растут во время сна; во время, когда организм принимается за восстановление и увеличение мышечного волокна. Поэтому сон должен быть продолжительным и полноценным, спокойным и ровным: не стоит думать, что уделяя сну всего лишь 4-5 часов, можно построить тело своей мечты.

Силовой вид спорта имеет свои особенности, благодаря которым и является столь желанным для многих молодых людей. Ведь только он позволяет «построить» мощное и массивное тело, которое повсюду привлечёт множество удивленных и завистливых взглядов!

Так или иначе, к этим занятиям нужно подходить с умом и тщательно изучить каждый аспект, не говоря уже о правильной технике выполнения упражнений, которую можно осваивать многие месяцы или даже годы.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 186 с.*
- 2. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.*
- 3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 444 с.*
- 4. Каинов А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Советский спорт, 2013. – 171 с.*