

Уткин Семён Олегович,

Студент, СФ БашГУ,

Россия, г.Стерлитамак

Utkin Semyon Olegovich,

Student,SB BSU,

Russia,Sterlitamak

Шкапоид Кирилл Дмитриевич,

Студент, СФ БашГУ,

Россия,г.Стерлитамак

Shkapoid Kirill Dmitrievich,

Student,SB BSU,

Russia, Sterlitamak

Шейко Гузель Абдулхаковна,

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания

Sheiko Guzel Abdulhakovna,

Senior lecturer, cathedra of physical education

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ.

IMPACT OF STRENGTH EXERCISES ON PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS. EXAMPLES OF EXERCISES.

Аннотация: Нарушение физического здоровья, ввиду отсутствия как таковой физической активности, в частности силовых упражнений, является серьёзной проблемой у студентов. Отсутствие силовой нагрузки у студентов может привести к необратимым последствиям в организме.

Ключевые слова: мышечная ткань, студент, ожирение.

Annotation: Violation of physical health, due to to the lack of physical activity as such, in particular strength exercises, is a serious problem for students. The lack of power load in students can lead to irreversible consequences in the body.

Key words: muscle tissue, physical health, student, obesity .

Силовые упражнения сильно недооцененный вид физической нагрузки среди студентов. Студенты, ввиду своего сидячего образа жизни, нуждаются в силовых упражнениях больше всего. Зачастую, из-за занятости названных, про физические упражнения, в частности силовые упражнения, студенты совсем забывают.

И дело тут вовсе не в объёме мышечной массы, которая набирается в следствии систематических занятий силовыми упражнениями, а в физическом здоровье своего организма. Физическое здоровье подразумевает под собой нормальное функционирование всех систем и органов организма.

Так, например, люди, которые не занимаются силовым улучшением своего организма более подвержены ожирению, различным искривлениям позвоночника и другим не менее опасным отклонениям, нежели те, кто регулярно посвящает этому виду упражнений несколько занятий в неделю. По данным ВОЗ на 2016 год, 39% взрослого населения(от 18 лет) имело избыточный вес и 13% взрослого населения страдало от ожирения.

Из всего вышесказанного вытекают очевидные плюсы силовых упражнений:

1. *Уменьшение жировой ткани организма.* Выполнение силовых упражнений вызывает потерю 1,8кг жировой ткани за 3 месяца занятий. Таким образом, на месте сожжённых 1,8кг жира появляются 1,3кг мышечной массы.
2. *Укрепление костей.* Эффекты силовых тренировок сходны для мышечной и костной ткани, то есть увеличивается как синтез мышечных белков, так и синтез костных белков костей.
3. *Улучшение мышечной массы и улучшение основного обмена веществ.* Исследования показывают, что базовая силовая программа силовых упражнений может увеличить мышечную массу на 1,3кг всего за 8-недельный период тренировок. Это типичный результат для мужчин и женщин, которые выполняли силовые упражнения в течение 20–40 минут 3 раза в неделю.

Прибавка 1,3кг мышечной массы увеличивает уровень нашего основного обмена веществ на 7%, а наше дневное потребление калорий – на 15%

Чтобы физическое здоровье оставалось в должном уровне необходимо каждые 2-3 дня уделять время физическим упражнениям, в частности силовым упражнениям. Например, для укрепления мышечной массы и сжиганию лишней жировой ткани в домашних условиях можно использовать следующие силовые упражнения:

1. *Планка.* В положении упора лежа поставить локти и предплечья на пол. Важно, чтобы ноги и ягодицы находились в напряжении, живот был втянут, а поясница сохраняла ровное положение. Все эти замечания позволят снизить нагрузку на позвоночник. Удерживать планку необходимо 1-3 минуты, после 30-секундного отдыха повторить ещё 2-3 раза.
2. *Отжимания от пола («Алмаз»).* В положение упора лежа встать на вытянутые руки, кисти рук поставить таким образом, чтобы большие и указательные пальцы обеих рук соприкасались. Опустить торс почти до пола, но не касаясь его. Локти расположены по бокам от корпуса. Делать упражнение нужно по собственным ощущениям, в 2-3 подхода.
3. *Приседания.* Нужно встать прямо, ноги расположены на ширине плеч, ступни смотрят вперёд, поясница в естественном прогибе, спина прямая. Медленно приседать, отводя тазовую область назад, насколько возможно, Следить, чтобы нагрузка приходилась не на носочки, а на пятки ног. Подняться, опираясь на пятки и сохраняя ровную спину. При желании можно взять гантели в руки.

Данные упражнения нужно выполнять не только тем людям, у которых уже имеются проблемы с физическим здоровьем, с целью оздоровления, но и тем людям, которые имеют хорошее физическое здоровье, для профилактики.

К не счастью, количество студентов с ожирением и другими проблемами, связанными с силовыми упражнениями будет увеличиваться. Связанно это с сидячем образом жизни и ленью. Однако, если выполнять силовые упражнения можно не только сохранить здоровье в первообразном состоянии, но и укрепить его даже будучи в студенчестве.

Используемая литература:

1. Ю.М.Медведько «Силовые упражнения для мужчин и женщин», 2009г.
2. Статистические данные взяты с сайта ВОЗ - <https://www.who.int/ru>