

УДК 796

## **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ.**

**Авторы:** Ермолаев А.А,  
студент 2 курса  
СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак  
Шамсутдинов Ш.А.,  
к.п.н., доцент,  
СФ Баш ГУ, РБ, г. Стерлитамак

### **Аннотация:**

В статье рассмотрена силовая подготовка студентов со спортивным инвентарём и без него. Написано несколько программ тренировок, что такое сила, как развить это качество и советы как тренироваться неопытному человеку.

### **Annotation:**

The article discusses the strength training of students with and without sports equipment. Several training programs are considered, what is strength, how to develop this quality and tips on how to train an inexperienced person.

### **Ключевые слова:**

силовая подготовка, студенты, физическое развитие.

### **Keywords:**

strength training, students, physical development.

В настоящее время многие люди забывают о своём физическом здоровье, это иррациональный подход. Продуктивность студента зависит от его самочувствия, однако многие этого не понимают и живут не в гармонии со своим собственным телом.

Мышечная сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Наиболее действенным способом развития силы является работа с отягощением околопредельной или предельной массы и сопротивления. Выполнение упражнения производится в течении небольшого промежутка времени, но при максимальном усилии.

Тренироваться следует регулярно и не делать слишком больших перерывов, тело адаптируется к нагрузке и нужно каждый раз ненамного, но повышать объём проделанной работы. Через месяц упражнения следует менять, поскольку адаптация организма при одной и той же программе происходит быстрее и прогресс замедляется. Рост мышц происходит во время отдыха между тренировками.

Общие принципы работы с тяжелыми спортивными снарядами заключаются в многократном повторение упражнений(подходов), правильной постановки темпа тренировки и конкретном выборе цели для желаемых изменений в силе.

Штанга хороша тем, что можно легко корректировать вес снаряда, проста и адаптивна, но имеет ограниченный диапазон движений и может быть опасна при работе с большими весами.

Пример программы для работы со штангой:

1. Приседание со штангой на плечах за головой. 10 повторений.
2. Становая тяга. 10 повторений
3. Выпады со штангой. 6 повторений на каждую ногу.
4. Жим штанги лёжа. 15 повторений.
5. Поднятие штанги на бицепс стоя. 8 повторений.
6. Поднятие штанги трицепс сидя. 8 повторений.

Данную программу можно использовать и для гантелей, этот спортивный снаряд безопаснее штанги и позволяет тренироваться даже людьми с травмами.

Гиря отлично подходит для функционального развития всего тела, но её минус в том, что для неподготовленного человека разброс в весе снарядов(16 кг и 32 кг) слишком велик и не позволяет безопасно наращивать нагрузку.

Пример программы тренировок с гирей:

1. Махи двумя руками. 20 повторений.
2. Приседания с гирей на груди. 10 повторений.
3. Тяга в наклоне. 12 повторений.
4. Рывок с гирей. 10 повторений на каждую руку.
5. Становая тяга. 12 повторений.
6. Жим гири. 10 повторений.
7. Забрасывание гири на грудь. 10 повторений.

Технологии постоянно развиваются, сейчас можно тренировать свою силу с помощью тренажёров. Если у человека какая-то травма, то он сможет заниматься, не боясь получить новую и изолированно тренировать определённую мышцу, быстро и легко меняя нагрузку.

Это будет ошибкой, если развивать свои физические данные только с помощью штанги, гантели и гири, ведь это в некоторой степени закрепощает человека, так что противодействовать этому явлению студенту следует уделить внимание упражнениям с собственным весом, гимнастике и т.д.

Развить силу можно ещё и с помощью круговой тренировки. Основная цель развития круговой тренировки – эффективное развитие двигательных качеств, она позволяет хорошо развить не только силу, но

и быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, подойдёт тем, у кого нет спортивных снарядов.

Средняя продолжительность это 15-20 минут, программа включает в себя от 6 до 9 упражнений и интервал отдыха между ними составляет 30 секунд, каждое последующее упражнение нагружает разные части тела и группы мышц.

Пример круговой тренировки:

1. Сгибание и разгибание в упоре лёжа. 10 повторений.
2. Приседания. 20 раз.
3. Подтягивание на перекладине или планка на локтях с выпрямлением рук. 10 повторений.
4. Выпады вперёд. 15 повторений на каждую ногу.
5. Скручивание корпуса. 15 повторений.
6. Лодочка с подведением рук к бедрам. 10 повторений.
7. Прыжки с поднятием рук. 20 повторений.
8. Колени к груди полусидя. 10 повторений.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что студенту необходимо гармонично развивать своё тело, не закливаясь исключительно на весах и силе, ведь при таком подходе можно получить травму. Если всё делать правильно и с умом, то это пойдёт организму лишь на пользу, увеличатся мышцы, повысится прочность связок и сухожилий, плотность костей, тонус и гибкость, а также улучшится обмен веществ и общее самочувствие.

### **Список литературы**

1. С.В. Середа Силовая подготовка студентов технического вуза. – 2012 г. – 18 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Физкультура и спорт, 2007 г.- 447 с.
3. Крамской С.И., Зайцев В.П. Физическое самосовершенствование- путь к здоровому образу и спортивному стилю жизни студента. - М. МГСУ. 2009 г. - 171 с.
4. Журавин Л. М., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Физическая культура и спорт, 2008 г.- 448 с.
5. Шамсутдинов Ш.А., Савченко С.В. Физическая подготовка студентов гуманитарного вуза. СФ БашГУ, 2014 г. – 72 с.