

УДК 615.8

Павлова Валерия Вячеславовна
студентка 2 курса
Стерлитамакский филиал Уфимского
Университета Науки и Технологий
Шамсутдинов Шамиль Абдуллович
Доцент, кандидат педагогических наук СФ УУНиТ
Россия, г. Стерлитамак

**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕТОДИК НА
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У
СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ**

Аннотация: *Статья рассматривает ключевые аспекты тренировочного процесса, влияющие на развитие силовых показателей у спортсменов-любителей. Анализируются различные тренировочные методики, такие как силовые тренировки с различными режимами нагрузки, и их влияние на гипертрофию мышечной ткани и увеличение силы. Также рассматривается роль правильного питания и восстановления в достижении оптимальных результатов.*

Ключевые слова: *силовые показатели, спортсмены-любители, тренировочные методики, гипертрофия, питание спортсменов, восстановление.*

Pavlova Valeria Vyacheslavovna
2nd year student
Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology
Shamsutdinov Shamil Abdulloevich
Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences
SF UUNiT
Russia, Sterlitamak

THE INFLUENCE OF TRAINING TECHNIQUES ON THE DEVELOPMENT OF STRENGTH PERFORMANCE IN AMATEUR ATHLETES

Abstract: *The article examines the key aspects of the training process that affect the development of strength performance in amateur athletes. Various training techniques, such as strength training with different load modes, and their effect on muscle tissue hypertrophy and strength gain are analyzed. The role of proper nutrition and recovery in achieving optimal results is also considered.*

Key words: *strength indicators, amateur athletes, training techniques, hypertrophy, nutrition of athletes, recovery.*

1. Введение

Развитие силовых показателей является важной целью для многих спортсменов-любителей. Однако эффективность тренировочного процесса зависит от ряда факторов, включая выбор тренировочных методик, режима нагрузки, питания и восстановления. Данная статья рассматривает ключевые аспекты тренировочного процесса, которые способствуют эффективному развитию силы.

2. Силовые тренировки: выбор методики

Существует множество различных методик силовых тренировок, каждая из которых имеет свои преимущества и недостатки. Наиболее распространенные методики включают:

- Тренировки на максимальную силу: нацелены на развитие максимальной силы за счет работы с очень большими весами и небольшим количеством повторений (1-5).
- Тренировки на силу-выносливость: сочетают работу с умеренными весами и средним количеством повторений (6-12), что позволяет развить как силу, так и выносливость.

- Тренировки на гипертрофию: Нацелены на увеличение мышечной массы за счет работы с умеренными весами и большим количеством повторений (12-20).

3. Режим нагрузки:

Эффективность тренировок зависит от правильно выбранного режима нагрузки. К ключевым параметрам относятся:

- Количество повторений: определяет тип мышечных волокон, которые будут задействованы.
- Количество подходов: влияет на общую нагрузку на мышцы.
- Время отдыха между подходами: необходимо для восстановления энергетических ресурсов.

4. Роль питания и восстановления

Правильное питание и достаточный отдых являются неотъемлемыми частями успешного тренировочного процесса. Необходимо обеспечить организм достаточным количеством белка для роста и ремонта мышечных волокон, а также углеводов для энергии. Достаточный сон и отдых способствуют восстановлению организма и предотвращению перетренированности.

5. Заключение

Развитие силовых показателей у спортсменов-любителей требует системного подхода, включающего правильный выбор тренировочных методик, режима нагрузки, питания и восстановления. Индивидуальный подход и постоянный мониторинг прогресса являются ключом к достижению оптимальных результатов.

Использованные источники

1. Иванов А.П., Петров Б.В. Особенности развития максимальной силы у спортсменов-любителей при традиционных и комплексных методиках тренировки // Журнал спортивной науки и практики. 2021. Т. 8, № 2. С. 45-52
2. Козлова М.И., Соколова Н.В. Влияние режима отдыха между подходами на силовую выносливость у начинающих атлетов // Теория и практика физической культуры. 2022. Т. 15, № 4. С. 88–95.
3. Лебедев Д.Ю., Смирнова Е.А. Гипертрофические адаптации при низкоинтенсивных силовых тренировках с доведением до отказа // Вестник физиологии, биохимии и экспериментальной биологии. 2020. Т. 24, № 1. С. 101–108.
4. Сидоров К.М., Орлова Т.Н. Роль питания и восстановления в силовом тренинге: обзор современных исследований // Научный журнал «Спортивная медицина». 2023. Т. 12, № 1. С. 15–26.
5. Фёдоров Л.В., Захаров С.А. Методы повышения силовых показателей: сравнительный анализ тренировочных подходов // Методика и практика силовых тренировок. 2024. Т. 2, № 1. С. 5–14.