Хабиров И. И., Хайруллин И.Т.
Особенности физических упражнений для формирования атлетического телосложения молодого человека

*Российский государственный университет правосудия
Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/lj-01-2019-39

idsp: ljournal-01-2019-39

Аннотация

Статья посвящена физическому здоровью молодых людей и важности применения физических упражнений для формирования здоровой и красивой фигуры молодого человека.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровье человека, лечебная физкультура, атлетическая фигура, здоровье, профилактика.

Abstract

The article is devoted to the physical health of young people and the importance of the use of physical exercises for the formation of a healthy and beautiful figure of a young man.

Keywords: physical exercise, human health, physical therapy, athletic figure, health, prevention.

Физическая культура играет одну из важнейших ролей в жизни каждого человека. Многие составляющие: здоровье, карьера, счастье - зависят именно от того, какое значение мы придаем физическим нагрузкам в повседневной жизни.

Физическая нагрузка подразделяется на профессиональную, когда человек участвует в соревнованиях, и любительскую, её можно назвать хобби, увлечением или любимым делом. Эти две составляющие, конечно, имеют отличия: в первом случае человек хочет получить достижения, хочет проявить себя и показать достойные результаты. Во-втором случае, такая физическая культура является минимальной необходимостью для развития тела человека, поддержания своего тела в тонусе.

Физические упражнения бывают различной направленности. Например, для того, чтобы тренировать силовые качества, нужно подобрать упражнения с тяжёлыми физическими нагрузками: работа со штангой и гантелями, поднятие максимально возможного для данного организма груза, сгибание ног лёжа, подтягивание и отжимание. Для тренировки выносливости подойдут упражнения на подобии бега, кроссфит, быстрой езды на велосипеде, прыжки на месте с высоко поднятыми коленями. Чтобы развивать свою ловкость можно заниматься на турнике, йогой, прыжками на батуте и плаванием. Для тренировки скорости хорошо подойдут упражнения на подобии бега, занятий на лыжах и езде на велосипеде. Характер содержания занятий физической нагрузки также зависит и от возраста. Необходимо правильно определить какие именно занятия подойдут для того или иного человека.

Существуют определенные принципы выполнения силовых упражнений. Силовые упражнения должны начинаться с разминки. Общая часть разминки подразумевает любой вид физической активности, но не растяжку мышц и не основные упражнения. Специальная часть разминки подразумевает подготовку тех мышц, которые подвергнутся тренировке. Качество и количество повторений упражнения в ходе разминки должно быть таким же, как во время тренировки. Продолжительность силовой тренировки не должна превышать 1 часа. За это время происходит истощение запасов гликогена мышц, дальнейшее занятие при это будет малоэффективно и может привести к переутомлению.

Интенсивность одного упражнения зависит от работы с отягощением. Максимальный рост мышцы достигается при работе с отягощением, вес которого составляет 60-80% от максимального за одно повторение. Интенсивность можно измерять числом возможных повторений упражнения. Оптимальное количество повторений, обеспечивающее рост мышц составляет около 8-12 за один подход. Упражнения, состоящие из более 12 повторений, увеличивают выносливость, но не обеспечивают рост мышц. Эл. Дарден в книге: «Брюшной пресс за 6 недель», выделяет эффективность 4-8 повторений одного упражнения. Для обеспечения роста мышц достаточно выполнять 1-2 подхода одного упражнения на одну группу мышц за тренировку.

Важно выделить технику выполнения упражнений. В первую очередь, необходимо изолировать заинтересованные мышцы, которые выполняют упражнение. Если при выполнении упражнения работают дополнительные мышцы, это может свидетельствовать о превышении веса или усталости заинтересованной мышцы. Во-вторых, при выполнении упражнения мышцы должны быть постоянно напряжены. Вес

отягощения должен обеспечить выполнение упражнения без расслабления и отдыха между повторениями одного упражнения. Необходимо исключать движения по инерции. В-третьих, все движения необходимо выполнять медленно, без рывков. В-четвертых, необходимо поддерживать ровное дыхание и не задерживать его. В-пятых, качество важнее количества. Увеличивать вес и количество повторений необходимо только при качественном выполнении упражнения с полной амплитудой движения.

Для поддержания общего мышечного тонуса и увеличения объемов мышц в настоящее время разработано очень много специальных силовых упражнений для мужчин. При постоянных нагрузках на мышцы приводятся в действие специальные адаптационные механизмы. Именно за счет них мышцы и увеличиваются. Этот процесс называется, как рабочая гипертрофия мышц, а происходит он за счет синтеза мышечных белков в организме.

Оптимальный комплекс силовых упражнений для мужчин: разгибание туловища, приседания, тяга в положении стоя штанги к подбородку, наклоны со штангой на плечах, тяга гантели в наклоне одной рукой, тяга из положения наклона штанги к поясу, становая тяга, подъем плеч со штангой или гантелями в опущенных руках, становая тяга на прямых ногах, сгибание ног лежа.

При силовых тренировках важно соблюдать баланс между упражнениями для крупных мышц и направленными на развитие определенных групп мышц. Силовые упражнения для мужчин достаточно выполнять не более трех раз в неделю. Продолжительность не должна превышать одного часа. Силовые занятия целесообразно сочетать с аэробными нагрузками на выносливость. Также важны дополнительные упражнения на гибкость, так называемые растяжки. Если появляется усталость, переутомление после одного-двух месяцев силовых тренировок, сделайте недельный перерыв. Качество всегда важнее количества, ведь мышечный рост происходит в периоды отдыха, а не во время тренировок.

Итак, занимаясь физической культурой, мы приобретаем необходимые в повседневной жизни и в труде двигательные навыки. Развивается ловкость, быстрота и сила движений нашего тела. Совершенствуется управление движениями, которое осуществляется центральной нервной системой. Занятия физической нагрузкой укрепляют не только мышечный корсет, но и сердечную мышцу, что является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. К положительным сторонам занятий физической активностью относятся такие качества, как развитие силовых способностей, выносливости, мускулатуры тела, снижение жировой массы, повышение общего тонуса мышц, а также они являются мощным антистрессовым средством.

1. Васенков Н.В. Оздоровительная физическая культура в системе высшего профессионального образования / И.В. Жукова, Н.В. Васенков // Глобальный научный потенциал. – 2018. №3(84). С. 24-26
 2. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка: учеб.пособие. Красноярск: Полис, 1992. 64 с.
 3. Сельченко К. В. Культура здоровья. М.: Русский двор, 2008. № 11. С. 127.
 4. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. С. 2-7.
 5. Темкин И.Б. Физические упражнения и сердечно-сосудистая система. - М.: Высшая школа, 1974. – 926 с.
 6. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья, методологические аспекты / А.Г. Щедрина. — Новосибирск: Наука, сибирское отделение, 1989. -136 с.
 7. Хайруллин И.Т. Факторы повышающие эффективность спортивной тренировки // Научный аспект. Научный журнал РИНЦ. – 2018. №1 – С.46-50.
-