(cc) BY

Жмырко Инна Николаевна
канд. пед. наук, старший преподаватель
Щербакова Елизавета Андреевна
студентка
Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Аннотация*: в статье рассмотрена силовая тренировка как средство активного долголетия. Существует много мифов и заблуждений, связанных с силовыми тренировками и их вреда для здоровья. Автором отмечено, что на начинающего спортсмена обрушивается вал ошибочной, а часто и вредной информации. В результате спортсмен может годами перепрыгивать с комплекса на комплекс, с методики на методику, но не получить никакого видимого эффекта или даже наоборот, нанести вред организму. Методы исследования: теоретическое исследование, анализ психолого-педагогической литературы.*

Ключевые слова*: силовые тренировки, здоровый образ жизни, долголетие.*

Популярность силовых тренировок значительно выросла за последнее 25 лет. Обширные исследования демонстрируют, что силовые тренировки эффективны не только для улучшения нервно-мышечной функции, но также могут быть столь же эффективными в поддержании или улучшении индивидуального состояния здоровья.

Спорт и силовые тренировки способствуют долголетию, а главное сохранению активности на долгие годы.

Важно понимать, что эффект продления жизни будет складываться только, если человек регулярно занимается спортом, и при этом постепенно увеличивает нагрузку.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рецепта долголетия, конечно же, не существует, но есть некоторые правила, которые существенно продлевают жизнь:

1. Чем раньше вы начнёте заниматься спортом, тем лучше.

2. Ненужно думать о высоких спортивных достижениях, ведь они предполагают достаточно большие стрессовые нагрузки.

3. Любая физическая активность должна применяться со здоровым питанием. (Полезные и натуральные продукты, но никакого фастфуда.)

4. Здоровый сон.

5. Заниматься необходимо регулярно, желательно несколько раз в неделю.

6. Попытаться исключить из своей жизни стресс и любые депрессивные состояния.

Что касается силовой тренировки, то её главные плюс состоит в том, что она воздействует на все виды мышечной ткани и на все системы органов человеческого тела. Применяя упражнения с отягощением, особенно с акцентом на развитие силовой выносливости, можно увеличить и укрепить сердечную мышцу и тем самым повысить эффективность её работы, что «в свою очередь окажет положительное влияние на работу скелетных мышц».

Хорошо развитый мышечный корсет, крепко обхватывающий брюшную полость, держит внутренние органы, способствует активизации деятельности пищеварительной системы. Так, укрепление мышц брюшного пресса, таза, бёдер предотвращает опущение органов малого таза. Некоторые упражнения, например, приседания со штангой стимулируют восстановление функции поджелудочной железы при панкреатитах, повышают синтез мужского полового гормона-тестостерона. Упражнения для мышц голени стимулируют усиление кровотока по венам, обеспечивая лечебно-профилактический эффект при начальных стадиях варикозного расширения.

Упражнения для мышц грудной клетки укрепляют дыхательную мускулатуру, стимулируют деятельность сердца, легких, помогают нормализовать функцию щитовидной железы.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Доступность силовых упражнений, достаточно высокая динамика достижения зоны первых успехов, универсальность использования упражнений с отягощением как в целях спортивного совершенствования, так и при реактивных занятиях, предопределяют высокую популярность этого вида физической активности.

Тренировочный план для начинающих отличается незначительной нагрузкой, которая направлена на улучшение энергообеспечения, питания, кровоснабжения мышц, восстановления координационных способностей, подвижности в суставах. Нормой нагрузки будет являться 12–20 подходов, с использование упражнений преимущественно локального воздействия, выполняемых с отягощением или с использованием тренажеров.

С самого первого занятия важно сделать акцент на роли концентрации внимания во время выполнения упражнения и его осознанности. Это позволит снизить травмоопасность тренировки и значительно повысит эффективность работы мышц.

Рассмотрим самые популярные силовые упражнения.

Таблица 1

Упражнения на грудь и трицепс:	1. Отжимания
	2. Отжимания с колен
	3. Разведение рук с гантелями
	4. Жим гантелей от груди
	5. Отжимания на трицепс 6. Отведение рук на трицепс
Упражнения на спину и бицепсы:	1. Тяга гантелей
	2. Становая тяга
	3. Тяга гантели одной рукой
	4. Сгибание рук на бицепс
	5.Сгибание рук на бицепс со сменой руки
Упражнения на плечи (дельтовидные мышцы)	1. Жим гантелей для плеч
	2. Подъемы рук перед собой (желательно с гантелями)
	3. Разведение рук в стороны
Упражнения на ноги и ягодицы	
	1. Приседание с гантелями

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

	2. Выпад на месте
	3. Выпады назад
	4. Боковой выпад

В процессе тренировок вы увеличиваете размер мышц отсюда и массу тела, следовательно сжигая жировой процент. Данная динамика отражается на здоровье и снижает риск преждевременной смерти в преклонном возрасте. Старайтесь избегать малоподвижности, переходите на правильное питание и следите за своим образом жизни. Интенсивные тренировки повышают настроение человека, т.к. усиливается синтез гормонов. Для того чтобы всегда чувствовать себя счастливым и полным оптимизма-занимайтесь спортом. Для общества основой является здоровье каждого человека, а для государства основа – это здоровье всей нации.

Список литературы

1. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / Б. Контрерас. – Минск: Попурри, 2014.

2. Анатомия силовых упражнений / Ф. Делавье. – М.: РИПОЛ-классик, 2006.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)