

**ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ  
В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Yaroshevich I.N.

**APPLICATION OF THE PRINCIPLES OF ADDITIONAL LOAD IN THE PROCESS  
OF PERFORMING STRENGTH EXERCISES BY STUDENTS**

**Аннотация.** Систематизированы резервы повышения эффективности выполнения силовых упражнений, основанные на использовании студентами методических принципов дополнительной нагрузки: темп выполнения упражнений, дозирование нагрузки, принцип тройного сета, способствующих улучшению мышечной массы, усилению мышц и соединительной ткани.

**Ключевые слова:** организация тренировочных занятий, студенты, физическая силовая подготовленность, физическая нагрузка, принципы дополнительной нагрузки.

**Abstract.** The reserves for improving the effectiveness of strength exercises are systematized, based on the use by students of methodological principles of additional load: the pace of exercise, load dosing, the principle of a triple set, contributing to the improvement of muscle mass, strengthening muscles and connective tissue.

**Keywords:** organization of training sessions, students, physical strength training, physical activity, principles of additional load.

На занятиях физической культурой студентам, выполняющим силовые упражнениями, необходимо строго соблюдать общие методические принципы дополнительной нагрузки. Практика показывает, что правильно организованные занятия по развитию определенных групп мышц, благотворно влияют на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность студентов.

Студенты Ангарского государственного технического университета, занимаясь в тренажерном зале силовыми упражнениями, применяют принципы дополнительной нагрузки, способствующие улучшению объема мышечной массы.

При формировании силовой выносливости необходимо учитывать, что инерция является самым большим врагом мышц. Если упражнение выполняется в быстром темпе, то происходит раскачивание веса по всей амплитуде движения и при этом уменьшается общий эффект от занятий. Лучше выполнять силовые упражнения помедленнее, такой темп выполнения упражнений стимулирует и при этом способствует увеличению объема мышечной массы.

Также на занятиях в тренажерном зале по подготовке силовой выносливости мы применяем принцип негативной тренировки, где используется сопротивление при опускании отягощения. Такое занятие носит характер более эффективной тренировки, поскольку идет нарастание мышечного объема, активизируется мышца и стимулируется ее рост. Большое внимание уделяется физическому упражнению – приседание с грифом 20 кг, 3 подхода по 20 раз – юно-

шам, по 10 раз – девушкам. При выполнении силового упражнения сгибание рук с грифом, мы применяем дозированный способ, когда студенты поднимают вес 20 кг в 6 повторениях по 20 раз. Этот метод усиливает мышцы и соединительные ткани, помогает быстрее и эффективнее увеличивать силу.

При формировании силовой выносливости студенты выполняют три упражнения со штангой на одну и ту же группу мышц без отдыха, в идеале 3-4 подхода. Эти упражнения называются принципом тройного сета, который способствует быстрому накачиванию мышцы, а так как они делаются с трех различных положений, они используются, в основном, для создания рельефа [1].

Когда студенты выполняют силовые подходы со штангой на одну мышечную группу, например, прокачивают грудные мышцы, они используют горизонтальную или наклонную скамейку, после отжимания от брусьев. Вначале упражнения выполняют на ровной скамейке – 30 сек., затем на наклонной – 30 сек., а только после делают подход к брусьям, время 30 сек. И так 3-4 серии, отдых между сериями произвольный до полного восстановления организма.

Если юноши выполняют серии с максимальными весами штанги, то время отдыха для восстановления составляет 30-40 сек., затем – повторение 2 раза и время отдыха уже увеличивается до 60 сек., далее выполняют еще одно повторение и отдых – 90 сек. В конце занятия выполняют упражнения с отягощениями, отжимание от пола 30 раз и упражнения на растяжку.

Таким образом, учитывая условия тренировочной деятельности и опираясь на большой арсенал физических силовых упражнений, выполняемых студентами на занятиях, мы применяем различные принципы дополнительной нагрузки, направленные на улучшение мышечной массы, укрепление соединительной опорной ткани, улучшение телосложения и способствующие реализации силовых способностей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Ярошевич И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов учебное пособие. Для студентов технических специальностей. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011г.