

МЫШЕЧНЫЕ НАГРУЗКИ, ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ

MUSCLE LOADS PREFERRED BY STUDENTS

В. В. Садовникова, В. С. Будник

V. V. SADOVNIKOVA, V. S. BUDNIK

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

e-mail: sadovnikova@tut.by, valeria.budnik@mail.ru,

В данной статье рассматриваются мышечные нагрузки, их разнообразие и польза для деятельности организма. Кроме того, были предложены способы увеличения активности при признаках гиподинамии и применении адекватных нагрузок для каждого конкретного уровня состояния здоровья. В ходе опроса студентов химического факультета БГУ были выявлены типы, частота и длительность нагрузок, предпочтительных для студентов различного возраста и пола.

Ключевые слова: мышечные нагрузки, затраты энергии, предпочтения, укрепление организма, комплекс упражнений.

The article deals with muscular exertion, its variety, and its benefits to body activity. In addition, ways of increasing activity at signs of hypodynamia and the application of adequate loads for each specific level of health were suggested. The survey of BSU chemistry students revealed the types, frequency and duration of loads preferred by students of different age and gender.

Keywords: muscular load, energy expenditure, preferences, body strengthening, complex of exercises.

Различные группы мышц задействованы при любой физической работе. Невозможно переоценить её роль в нашей жизни. Однако для поддержания удовлетворительного состояния организма недостаточно повседневных нагрузок, необходимо дополнительно тренировать мышцы, уделяя этому немало времени и соблюдая регулярность. В молодом возрасте легче переносятся нагрузки, выше мотивация к занятиям. Молодой организм меньше подвержен негативным последствиям недостатка нагрузки, но, несмотря на этот очевидный факт, нельзя забывать о том, что именно в молодости закладывается основная часть образа жизни и состояния тела [1, с. 5].

Цель статьи: исследование нюансов мышечной активности, предпочитаемой студентами.

Задачи:

1. Изучить литературу, описывающую характерные черты активности студентов;
2. Провести опрос среди студентов на предмет их личных предпочтений в тренировках, с последующим анализом результатов;
3. Дать теоретические и практические рекомендации по поддержанию физической формы и, при необходимости, коррективке комплекса упражнений.

Физическая нагрузка – это степень интенсивности мышечной работы, а также её продолжительность. Она определяется несколькими способами: величиной энергетических затрат организма, развиваемой мощности или произведённой работы. Физические нагрузки вносят свой неоспоримый вклад в здоровье студента. Они укрепляют практически все системы организма, затрагивая, в первую очередь, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную и дыхательную. Вследствие вышеперечисленных положительных изменений повышается иммунитет, а это так важно для борьбы с заболеваниями и их возможной профилактике. И, наконец, улучшается психическое состояние по причине повышения настроения после физической активности [2, с. 1].

Конечно, физические нагрузки – это прекрасно, но при подборе неподходящего комплекса упражнений или при осуществлении слишком интенсивной нагрузки могут случиться неприятные последствия: боли в мышцах и суставах, травмы, наиболее частыми из которых являются вывихи, растяжения и разрывы связок, трещины и переломы костей. Деформации костей могут быть необратимыми и ухудшить в будущем качество жизни. Кроме того, происходит увеличение количества молочной кислоты, так как из-за увеличения её количества в мышцах после чрезмерной нагрузки начинают болеть мышцы, и это приносит дискомфорт и болевые ощущения [2, с. 2; 3; 4].

Мы провели опрос (n=30) студентов химического факультета БГУ в возрасте 17–23 лет. Нам было важно выяснить, какие именно нагрузки присутствуют в повседневной жизни студентов.

Нами был предложен опрос с содержанием вопросов с возможностью выбора ответов. Результаты данного анкетирования носили качественно-количественный характер: нам было необходимо получить как доли в % от общего числа ответов, так и информацию по каждому вопросу с точки зрения понимания процессов и их влияния на организм

студентов химического факультета. Нам удалось выйти на целевую аудиторию – физически активных студентов – при помощи опроса всего факультета (n=540).

Ниже мы рассматриваем, какие ответы на предложенные вопросы были нами получены в ходе исследования. Для наглядности предлагаем в скобках доли % от общего числа.

1. **Как часто Вы тренируетесь?** 1 раз в неделю. (7 человек) (23,3 %). 2 раза в неделю. (12 человек) (40 %). 3 раза в неделю. (6 человек) (20 %). 4 и более раза в неделю. (5 человек) (16,7 %).
2. **Какова длительность тренировки?** 20–30 минут. (3 человека) (10 %). 30–40 минут. (14 человек) (46,7 %). 40–60 минут. (11 человек) (36,7 %). Более часа. (2 человека) (6,6 %).
3. **Как долго вы тренируетесь?** Менее года (5 человек) (16,7 %). 1–2 года (9 человек) (30 %). 3–4 года (12 человек) (40 %). 5 и более лет. (4 человека) (13,3 %).
4. **Какие виды нагрузок используете?** Лёгкая атлетика (беговые нагрузки). (27 человек) (90 %). Гимнастика (атлетическая, ритмическая, стретчинг). (18 человек) (60 %). Приседания. (8 человек) (26,7 %). Кардиотренировки. (30 человек) (100 %). Тяжёлая атлетика. (5 человек) (16,7 %). Велосипедный спорт. (21 человек) (70 %).
5. **Чередуете ли Вы виды нагрузок?** Да. (30 человек) (100 %). Нет. (0 человек) (0 %).
6. **Планируете ли Вы уделять больше внимания физической форме?** Да. (22 человека) (73,3 %). Нет. (8 человек) (26,7 %).
7. **Есть ли у Вас какие-либо спортивные достижения?** Да. (3 человека) (10 %). Нет. (27 человек) (90 %).
8. **Болят ли у Вас мышцы после занятий физическими упражнениями?** Да, всегда. (5 человек) (16,7 %). Время от времени. (9 человек) (30 %). Никогда. (16 человек) (53,3 %).
9. **Есть ли у вас план тренировок?** Нет, занимаюсь сам, как хочу, по настроению. (8 человек) (26,7 %). Да, занимаюсь по тематическому приложению в телефоне. (19 человека) (63,3 %). Занимаюсь с персональным тренером. (3 человека) (10 %).

Таким образом, результаты опроса демонстрируют: обязательное чередование нагрузок, их планирование, частые и длительные тренировки (в среднем 30–60 минут 2–3 раза в неделю), преобладание лёгкой

атлетики и кардиотренировок. Также можно заметить ответственное отношение студентов к своему состоянию и физической форме, желание увеличить степень ответственности в данной сфере жизни. Студенты с раннего возраста начинают заботиться о своём теле с помощью спорта.

Мы даём следующие рекомендации: при возникновении дискомфорта прекращать работу, подбирать подходящие упражнения, плавно увеличивать темп занятия без рывков, при желании и возможности увеличивать нагрузку, но не переусердствовать, по возможности составлять чёткий план тренировок, продумывать и упорядочивать все шаги плана упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Виленский, М. Я.* Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М. Я. Виленский. – М. : Гардарики, 2001. – 220 с. – С. 5–6;
2. *Кочетова С. В.* Физические нагрузки для здоровья студента на занятиях физической культурой. Контроль их интенсивности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2019. – № 3–1. – С. 57–60;
3. ВОЗ. Физическая активность. [Электронный ресурс] // Who. int. – Режим доступа: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/ru/. Дата доступа: 08.03.2023.
4. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. [Электронный ресурс] // Studme.org. – Режим доступа: https://studme.org/149405114100/meditsina/vrachebnopedagogicheskie_nablyudeniya_vremya_zanyatiy. Дата доступа: 08.03.2023.