

2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2005. 207 с.
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2007. 272 с.

ЗНАЧЕННЯ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ворона Вікторія, Паришкура Юлія

Державний торговельно-економічний університет м. Київ

Кафедра фізичної культури і спорту

y.paryshkura@knute.edu.ua

v.vorona_frhtb_1_23_b_z@knute.edu.ua

Анотація. Силові тренування є важливою складовою здорового способу життя. Розуміння їх значення та включення силових тренувань у програму рухової активності може значно покращити не тільки силу та її різновиди, а і координацію, роблячи рухи більш ефективними та контрольованими.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фітнес, направлення фітнесу, силові тренування.

Summary. Vorona V., Paryshkura Yu. **The significance of strength training for the health and physical form of youth students.** Strength training is an important component of a healthy lifestyle. Understanding their importance and including strength training in a program of motor activity can significantly improve not only strength and its varieties, but also coordination, making movements more efficient and controlled.

Key words: healthy lifestyle, fitness, fitness direction, strength training.

Постановка проблеми. Силові тренування це не лише засіб формування м'язової маси та сили, але й ключовий елемент для забезпечення оптимального стану здоров'я та психічного благополуччя [1, 2, 5]. Розуміння значення, переваг та знання основ силових тренувань може сприяти ефективному впровадженню цього засобу у повсякденне життя [4].

Обговорення. Основними аспектами силових тренувань і їх перевагами у позитивному впливу на організм є:

- зміцнення м'язів: сприяють збільшенню м'язової маси;

- поліпшення загальної фізичної форми та рухової підготовленості через покращення показників розвитку сили та витривалості;
- спалювання калорій, через активацію метаболізму, що сприяє досягненню оптимальної маси тіла;
- зниження ризику серцево-судинних захворювань: через підвищення рівню витривалості, зменшуючи ймовірність розвитку серцевих захворювань;
- покращення психічного стану: через вивільнення ендорфінів, покращуючи настрій та зменшуючи рівень стресу [2].

Рекомендації. Для досягнення результатів, важливо дотримуватись основних принципів:

- регулярність: систематичність тренувань (2-3 разів на тиждень);
- поступове збільшення навантаження: від меншого до більшого, запобігаючи перетренуванню та травматизму;
- різноманітність вправ: вправи для різних груп м'язів, забезпечуючи комплексний розвиток всього тіла;
- оптимальна техніка: контроль техніки виконання вправ;
- розподіл м'язових груп: розподіл тренувань по дням на різні групи [1, 5].

Дотримання балансу між тренуваннями та відпочинком, врахування, контролювання харчування і водного балансу – важливий аспект успіху [3].

Висновки. Силові тренування – це шлях до міцних м'язів і здоров'я. Варіювання вибору вправ у залежності від цілей сприяє покращенню показників сили та функціональних характеристик організму.

Література

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. (2014). Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків : метод. рекомендації. Житомир : Рута, 32 с.
2. Козерук Кирило (2020). Використання тренажерів для розвитку сили студентів у процесі неформального навчання. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Кафедра фізичного виховання. С.14-16.
3. Линець М. М. (1997). Основи методики розвитку рухових якостей: навч. Посібник. Л.: Штабар, 153 с.
4. Олешко В.Г. (2017). Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч.посіб.] Київ : ДІА, 444 с.
5. Чух А.М. (2003). Розвиток сили. Харків : ХДАФК, 163 с.