

Белойванов Р.Р.

Студент

ИСОиП (филиал) ДГТУ

г. Шахты

Научный руководитель: Зазулина Е. В, Ст. Преподаватель

ИСОиП (филиал) ДГТУ

РАЗВИТИЕ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация: На сегодняшний день тема правильного развития мышц человека актуальна как никогда. В статье рассматривается процесс развития мышц человека и влияние различных факторов на него. Предлагаются полезные упражнения для развития мышц.

Ключевые слова: физические нагрузки; мышечная масса; правильное питание; тренировки.

Beloyvanov R.R.

Don State Technical University

Schakhty

E. V. Zazulina.

Don State Technical University

Schakhty

MUSCLE DEVELOPMENT DURING PHYSICAL ACTIVITY

Today, the topic of proper human muscle development is more relevant than ever. The article discusses the process of human muscle development and the influence of different factors during development. Physical exercise suggestions are given.

Keywords: *exercise stress; muscle mass; proper nutrition; training.*

Введение:

Здоровье человека напрямую зависит от состояния его организма. Большинство людей в какой-то мере стремятся поддерживать своё тело в форме и в процессе бы ни было бы лишним расширить свои физические возможности, нарастив мышечную массу. Для кого-то это первостепенная цель, для кого-то это возможность разносторонне развиваться. Развитие мышц имеет множество преимуществ для здоровья и общего самочувствия человека. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы, повысить их силу и выносливость. Сильные мышцы лучше поддерживают суставы и связки, что снижает риск травм при занятиях спортом или повседневной деятельности. Тренировки с отягощением способствуют укреплению костной ткани, что особенно важно для профилактики костных заболеваний.

В первую очередь, для набора мышечной массы необходимо человеку необходимо придерживаться комплексного подхода. Он включает в себя множество факторов:

Силовые тренировки. Регулярные занятия с повышением объема работ помогут укрепить мышцы и стимулировать их рост. Важно постепенно увеличивать нагрузку и разнообразие упражнений для постоянного развития. Например, для тренировки ног и пресса можно выполнять следующие упражнения:

Приседания с собственным весом или с использованием гантелей. Это упражнение позволяет развивать квадрицепсы, ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра.

Выпады ногами вперёд или назад развивают квадрицепсы, ягодичная мышца, бицепсы бедра, икроножные мышцы

Скручивания на полу способствуют развитию прямых мышц живота.

Планка на локтях или прямыми руками развивает широкий набор мышц. Среди них: прямая мышца живота, косые мышцы живота, мышцы спины, ягодичные мышцы и мышцы ног.

Правильное питание и регулярное потребление воды. Рацион должен быть сбалансированным и содержать достаточное количество белка, углеводов и жиров. Белок играет ключевую роль в восстановлении и росте мышц, поэтому его потребление должно быть увеличено. Вода в свою очередь играет важную роль в обмене веществ и поддержании здоровья организма. Необходимо пить достаточное количество воды в течение дня, особенно во время интенсивных тренировок.

Отдых и восстановление. Во время тренировки мышцы подвергаются нагрузке, что приводит к микротравмам мышечных волокон. Это вызывает воспалительную реакцию, которая стимулирует рост новых мышечных клеток и увеличение их размера. После тренировки начинается процесс восстановления мышц. Организм начинает активно синтезировать белки, чтобы восстановить повреждённые мышечные волокна. [4]. В результате мышцы становятся сильнее и больше. Поэтому важно уделять внимание полноценному сну и отдыху между тренировками.

Заключение:

Развитие мышц - это комплексный процесс, который включает в себя регулярные тренировки, правильное питание и достаточный отдых. Каждый организм индивидуален, и результаты для каждого отдельного человека могут различаться. Однако при соблюдении всех рекомендаций можно достичь заметных результатов в развитии мышц и улучшении общего состояния здоровья.

Список использованных источников:

1. Рудых Р. И., Оробей М.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ // НАУ. 2016. №3-1 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problemy-nabora-myshechnoy-massy-sredi-studentov-yunoshey>

2. Бурмистров Д.А. Способ развития силовых качеств и увеличения мышечной массы для лиц разного возраста // Вестник спортивной науки. 2010. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposob-razvitiya-silovyh-kachestv-i-uvelicheniya-myshechnoy-massy-dlya-lits-raznogo-vozrasta>

3. Карпина Е.В. ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №5-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vosstanovlenie-rabotosposobnosti-posle-trenirovki>