

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

Степаненко Анастасия Романовна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

СРАВНЕНИЕ СИЛОВЫХ И КАРДИОТРЕНИРОВОК НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

Аннотация: в современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, забота о здоровье становится главной задачей в жизни каждого человека. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании общего состояния организма и хорошего самочувствия. Существует множество видов тренировок и каждый выбирает себе тот, который ему ближе и приятнее. Наиболее популярными являются силовые и кардиотренировки. Авторы рассматривают, как каждый из этих видов физической активности влияет на общее состояние организма, их плюсы и минусы, результаты опроса спортсменов и людей, не занимающихся спортом профессионально, а также сравнительный анализ результатов.

Ключевые слова: физическая активность, силовые тренировки, кардиотренировки, тренировки, здоровье, спортсмены.

Силовые тренировки – это комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной массы, увеличение силы и улучшение общей физической выносливости. Они выполняются с использованием дополнительного веса, например, гантелей, штанг, тренажеров, или собственного веса тела, выполняя приседания, отжимания, подтягивания и т. д. Основная цель таких тренировок – стимулировать рост мышц за счет создания микротравм в мышечных волокнах, которые в процессе восстановления приводят к их росту и укреплению. Существует

множество вариаций силовых тренировок, что позволяет менять их в зависимости от целей и наличия оборудования.

Рассмотрим основные преимущества и недостатки силовых тренировок.

Плюсы.

1. Развитие мышечной массы и силы.
2. Укрепление костей. Регулярные нагрузки повышают плотность костей в нашем организме.
3. Ускорение метаболизма. Чем больше мышц вы развиваете, тем выше ваш базовый уровень метаболизма, даже в состоянии покоя.
4. Улучшение осанки. Силовые тренировки помогают укрепить мышцы, поддерживающие позвоночник, что способствует улучшению осанки.
5. Повышение гормонального баланса. Во время силовой тренировки происходит выработка тестостерона и гормона роста.

Минусы.

1. Риск травм. Неправильная техника выполнения упражнений может привести к серьезным травмам.
2. Длительное время восстановления. После интенсивной тренировки мышцам необходимо время на восстановление, что ограничивает частоту занятий.
3. Временные затраты. Заметных результатов можно добиться только за длительное время и при регулярных тренировках.
4. Требования к оборудованию. Силовые тренировки требуют наличие специального оборудования, а это может быть проблемой для людей, занимающихся дома.

Кардиотренировки – это вид физической активности, направленный на укрепление сердечно-сосудистой системы и повышение выносливости. Им может быть бег, плавание, езда на велосипеде, танцы или даже ходьба в быстром темпе. Главное условие – поддержание постоянного ритма. Основной целью таких тренировок является не только улучшение работы сердца, но и эффективное сжигание калорий и жира.

Рассмотрим основные преимущества и недостатки кардиотренировок.

Плюсы.

1. Улучшение сердечно-сосудистой системы. Регулярные кардиотренировки укрепляют сердце и легкие, улучшая их функциональность.
2. Эффективное сжигание калорий. Это делает их отличным выбором для контроля веса и снижения жировой массы.
3. Повышение уровня энергии. Такие тренировки повышают кровообращение и кислородоснабжение тканей, уменьшая усталость.
4. Доступность. Есть возможность выполнять многие виды тренировок без специального оборудования.
5. Поддержание здоровья суставов. При правильном выборе упражнений, кардио оказывает минимальную нагрузку на суставы.

Минусы.

1. Низкая эффективность для наращивания мышц. Иногда при чрезмерных нагрузках могут привести к потере мышечной массы.
2. Риск перетренированности. Что вызывает усталость, снижение иммунитета и даже травмы.
3. Монотонность. Для многих такие тренировки могут казаться скучными, особенно если они выполняются в однообразной манере, что может снизить мотивацию.
4. Зависимость от погодных условий. Плохая погода может стать препятствием для тренировок.

Сведем все рассмотренные положительные и отрицательные качества в общую таблицу, для более наглядного представления (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительная таблица силовых и кардиотренировок

Параметр	Силовые тренировки	Кардиотренировки
Основная цель	Развитие мышц, увеличение силы	Улучшение выносливости
Эффективность сжигания калорий	Низкая	Высокая
Риск травм	Высокий	Низкий
Необходимое оборудование	Да	Нет

Необходимость отдыха	Требуется время на восстановление	Можно заниматься ежедневно
Эмоциональный эффект	Повышает самооценку	Снижает уровень стресса
Долгосрочные эффекты	Укрепление костей и мышц	Улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы

Чтобы понять предпочтения в выборе силовых и кардиотренировок был проведен опрос среди 100 человек, включающий 50 спортсменов и 50 людей, не занимающихся спортом профессионально. Опрос включал вопросы о том, какой вид тренировок они предпочитают, какие преследуют цели, занимаясь спортом, и как тренировки влияют на общее состояние их организма.

Итоги опроса

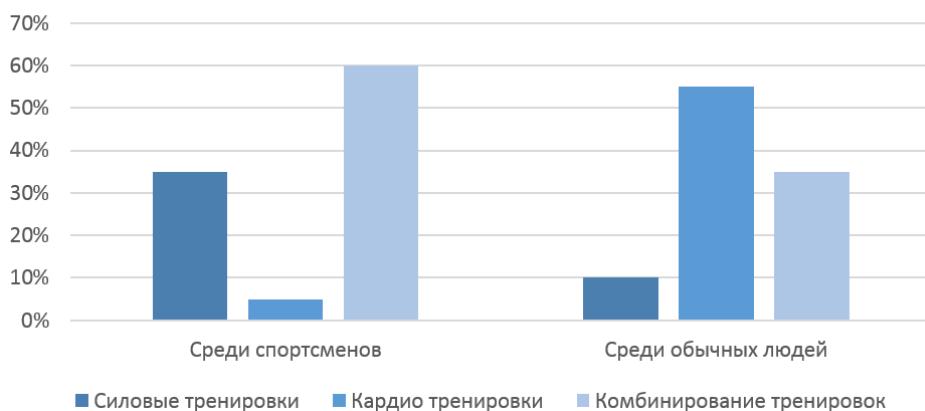


Рис. 1. Результаты опроса

Результаты опроса показывают, что среди спортсменов преобладают те, кто комбинирует силовые и кардиотренировки (60%), так как это позволяет им достичь максимальных результатов с своих видах спорта.

Среди людей, не занимающихся профессиональным спортом, большинство предпочитают кардиотренировки (55%), считая их более доступными и эффективными для поддержания общего здоровья и снижения или поддержания веса.

Таким образом, оба вида тренировок имеют свои преимущества и недостатки, и выбор между ними зависит от поставленных целей и предпочтений. Силовые тренировки больше подходят для тех, кто хочет нарастить мышечную массу, укрепить кости и улучшить метаболизм. В то время как кардио, поддерживает сердечно-сосудистую систему, снижая уровень стресса и способствуя похудению.

Наиболее эффективным подходом для поддержания здоровья и физической формы является сочетание силовых и кардиотренировок. Это позволит получить

⁴ <https://phsreda.com>

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

все преимущества обоих видов активности, минимизировать риски появления травм и достичь грамотного и гармоничного развития организма. Однако, безусловно, идеальный подход к тренировкам – это индивидуальный выбор, основанный на цели конкретного человека.

Список литературы

1. Желтов А.А. Использование информационных технологий в физической культуре / А.А. Желтов, Р.Р. Кемечев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С. 727–731. – EDN WWLCNE
2. Желтов А.А. Психолого-педагогические вопросы физической культуры и спорта в вузах / А.А. Желтов, Д.А. Набока // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантох. – Благовещенск, 2023. – С. 181–187. – DOI 10.22450/9785964205166_1_182. – EDN NQBDCL
3. Кузнецова З.В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, А.А. Желтов, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантох. – Благовещенск, 2023. – С. 183–189.
4. Рысева В.Г. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции / В.Г. Рысева, А.А. Желтов // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: Материалы I Всероссийской конференции. – М., 2022. – С. 699–704. – EDN XWJSQU
5. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. – DOI 10.18411/trnio-06-2022-360. – EDN QCIVUA

6. Клименко А.А., Желтов А.А., Абуладзе П.В., Мануйлов С.И. О некоторых возможностях рейтинговой системы оценивания физической культуры личности студентов вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – №2. – С. 90. – DOI 10.17513/spno.30755. – EDN VDERYS
7. Рысева В.Г. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции / В.Г. Рысева, А.А. Желтов, А.И. Усенко // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 49–52. – EDN VEAETJ
8. Каракина А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов / А.А. Каракина, А.А. Желтов // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 83–84. – EDN QVVSYG
9. Клименко О.А. Методы развития выносливости у обучающихся в нефизкультурных вузах на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / О.А. Клименко, А.А. Желтов, А.А. Клименко // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – №6–5 (76). – С. 399–401. – EDN FSUUOE