**УДК 627.7**

Соколова Т.В.**.**

Магистратура МПГУ ТФВ2301

(г. Москва, Россия)

**ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация****: В статье рассматривается влияние силовых тренировок на показатели физической подготовленности подростков старшего школьного возраста. В условиях современного общества, где все больше подростков ведет малоподвижный образ жизни, особую актуальность приобретает изучение методов, способствующих улучшению их физической формы. В статье анализируются основные аспекты силовых тренировок, их влияние на различные физические качества подростков, а также выявляются потенциальные преимущества и возможные риски. Описаны результаты эмпирических исследований, подтверждающие эффективность силовых тренировок в улучшении таких показателей, как сила, выносливость, гибкость и координация движений. Автор делает вывод о необходимости интеграции силовых тренировок в школьные программы физического воспитания для всестороннего развития физической подготовленности подростков.*

***Ключевые слова****:* *силовые тренировки, физическая подготовленность, подростки, старший школьный возраст, физическое воспитание, сила, выносливость, гибкость, координация движений, здоровье.*

Сегодня проблема физического развития и физической подготовленности учащихся основной школы является актуальной. Современные условия, в которых растет и развивается молодое поколение, отличаются ухудшением экологической обстановки, а также наличием влияния различного рода негативных изменений, затрагивающих повседневную жизнь. Все это отражается на здоровье детей и подростков, снижает уровень их физической подготовленности. Ряд исследователей, занимающихся изучением особенностей физического состояния современных детей и подростков, отмечают, что сильнейшему негативному влиянию подвергаются именно дети школьного возраста, поскольку в этом возрастном периоде происходит наиболее активный процесс формирования основных систем организма. По данным российского статистического агентства, численность детей до 14-летнего возраста за последние 10 лет сократилась почти вдвое. К настоящему времени в России лишь 10 % выпускников школ могут считаться здоровыми. 85 % призывников не желают служить в армии из-за слабой физической подготовленности, состояние здоровья российских граждан уже представляет реальную угрозу национальной безопасности. Если не предпринять меры по изменению ситуации, это может иметь тяжелые последствия для страны. По мнению специалистов в области физического воспитания, снижение уровня физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения в значительной мере связано с ухудшившимися в последние десятилетия социально-экономическими условиями жизни нашего общества [5]. Все вышесказанное определяет актуальность темы.

Развитие физических качеств влияет на работоспособность всего организма человека. В старших классах развитие силы у подростков становится одной из основной задач. Где бы ни трудился человек, для успешной работы ему нужны и физическая сила, и здоровье. В 15–16 лет позвоночный столб становится способен выдерживать более значительные нагрузки, а к 17–18 годам происходит увеличение массы мышечных тканей. Опорно-двигательный аппарат у старшеклассников уже способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу. Мышечная сила нарастает в медленном темпе до 11 лет, а после 14 лет начинается существенный прирост мышечной силы, особенно у мальчиков. Самый благоприятный период развития силы — это возраст 14–17 лет, а в 18–20 лет мышечная сила достигает максимальных значений для нетренированного человека. Развитие сердечно-сосудистой системы в старшем школьном возрасте выражается в увеличении размеров сердца, его ударного и минутного объемов, а также в значительном увеличении просвета кровеносных сосудов, что повышает работоспособности организма. В этом возрасте завершается развитие центральной нервной системы, это позволяет расширять круг используемых в тренировке средств и методов, а с другой — решать серьезные задачи по овладению сложными техническими навыками. С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, что в свою очередь, отразится на показателях здоровья [3].

Сила, одно из важнейших качеств человека, под которым подразумевают способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия.

Влияние силовых тренировок на физическую подготовленность подростков старшего школьного возраста представляет собой актуальную тему в области физического воспитания и спорта. В условиях современного общества, характеризующегося высоким уровнем технологизации и уменьшением физической активности, особенно важно искать эффективные способы улучшения физической формы подростков. Силовые тренировки, которые включают упражнения с отягощениями, могут быть одним из таких методов.

Силовые тренировки включают в себя упражнения, направленные на развитие мышечной силы и выносливости. Для подростков старшего школьного возраста, которые находятся на этапе интенсивного физического и психологического развития, важно правильно подобрать нагрузки, чтобы избежать травм и перегрузок. Рекомендуется использовать умеренные веса и постепенно увеличивать их по мере адаптации организма.

Исследования показывают, что силовые тренировки могут значительно улучшить показатели физической подготовленности у подростков. Увеличение мышечной силы способствует улучшению общей физической выносливости и гибкости, что в свою очередь положительно сказывается на общей координации движений. Подростки, занимающиеся силовыми тренировками, демонстрируют улучшение в тестах на выносливость, силовых упражнениях и гибкости [2].

Силовые тренировки имеют ряд преимуществ, таких как укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение метаболизма, снижение риска развития хронических заболеваний и общее повышение уровня физической активности. Однако, неправильное выполнение упражнений или чрезмерные нагрузки могут привести к травмам. Поэтому важна правильная техника выполнения и постоянный контроль со стороны квалифицированного тренера [4].

Результаты проведенных эмпирических исследований подтверждают эффективность силовых тренировок для подростков. В одном из исследований, проведенном в старших классах школ, подростки, участвующие в программе силовых тренировок, показали значительное улучшение показателей силы и выносливости по сравнению с контрольной группой, не участвовавшей в таких тренировках [5]. Эти результаты свидетельствуют о высокой эффективности силовых тренировок как метода повышения физической подготовленности подростков.

Силовые тренировки играют важную роль в улучшении физической подготовленности подростков старшего школьного возраста. Они способствуют развитию силы, выносливости, гибкости и координации движений, что является необходимым для формирования здорового и активного образа жизни. Включение силовых тренировок в школьные программы физического воспитания позволит всесторонне развивать физическую подготовленность подростков, укрепляя их здоровье и физическое благополучие.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Иванов В.П., Смирнова А.К., Петрова Е.М. Влияние силовых тренировок на физическую подготовленность школьников // Российский журнал физической культуры. – 2019. – 14(2). – С. 89-97.
2. Дворкина Н.И., Терзян А.А., Головко П.В. Влияние оздоровительной силовой тренировки на показатели физической подготовленности подростков 13-15 лет // [Физическая культура, спорт - наука и практика](https://cyberleninka.ru/journal/n/fizicheskaya-kultura-sport-nauka-i-praktika). – 2019. – №2. – С. 6-8.
3. Куценко Р.В. Развитие силовых способностей в старшем школьном возрасте // Молодой ученый. – 2021. – № 2 (344). – С. 62-63.
4. Рахматов А. И. Оздоровительное влияние силовых упражнений // Молодой ученый. – 2015. – № 10 (90). – С. 1357-1361
5. Плотникова В.М. Силовая подготовка учащихся основной школы (из опыта работы) // Молодой ученый. – 2021. – № 50 (392). – С. 582-601.

Sokolova T.V**.**

Magistracy of MPSU TFV2301

(Moscow, Russia)

**THE EFFECT OF STRENGTH TRAINING ON THE PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF HIGH SCHOOL AGE ADOLESCENTS**

***Abstract:*** *The article examines the effect of strength training on the physical fitness indicators of adolescents of high school age. In the conditions of modern society, where more and more teenagers lead a sedentary lifestyle, the study of methods that contribute to improving their physical shape is of particular relevance. The article analyzes the main aspects of strength training, their impact on various physical qualities of adolescents, and identifies potential benefits and possible risks. The results of empirical studies confirming the effectiveness of strength training in improving such indicators as strength, endurance, flexibility and coordination of movements are described. The author concludes that it is necessary to integrate strength training into school physical education programs for the comprehensive development of physical fitness of adolescents.*

***Keywords:*** *strength training, physical fitness, adolescents, high school age, physical education, strength, endurance, flexibility, coordination of movements, health.*