

Олейник Ю.В., Зиамбетов В.Ю.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЫШЕЧНОГО
КОРСЕТА У ДЕВУШЕК 19-20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический
университет», г. Оренбург

В настоящее время известно, что мышечный аппарат, телосложение, корсет у человека в значительной степени определяют то, как он выглядит. Наилучший способ приобрести подтянутый (эстетический) внешний вид - это интенсивная силовая тренировка, комплекс физических упражнений. Так же и наши физические возможности зависят от состояния наших мышц. Именно в мышцах идет окисление органических веществ, высвобождается энергия, производится сила и берет своё начало движение (Ким Н.К., Дьяконов М.Б.) [2, с.11].

Девушки очень часто заинтересованы иметь красивую, подтянутую фигуру (мышечный корсет), и поэтому, наравне с мужчинами в тренажерных залах можно увидеть представителей женского пола. Несмотря на то, что структура организма мужчин и женщин похожа, существуют многочисленные физиологические отличия, которые влияют на способность полов набирать мышечную массу для более оптимального развития мышечного корсета девушек. Роль женщин в производственной сфере, спорте и общественной жизни непрерывно возрастает, от укрепления их здоровья зависит развитие будущего поколения (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Шувалова Н.В.) [1; 5].

В этой связи, абсолютная мышечная сила у женщин меньше, чем у мужчин, так как у женщин тоньше мышечные волокна и меньше мышечная масса (примерно 30-35 % массы тела, тогда как у мужчин 40-45 %). Соотношение медленных и быстрых волокон в мышцах зависит от пола. Несмотря на меньшие значения абсолютной силы мышц, относительная сила у