

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НАРАСТАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У ДЕВУШЕК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Олейник Ю.В., Зиамбетов В.Ю.*

*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, 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. 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 женщин, благодаря меньшей массе тела, почти достигает мужских показателей, а для мышц бедра даже превосходит их.