



КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Дорога в тысячу миль начинается с первого шага...

Китайская пословица

Вы только что сделали первый шаг к здоровому образу жизни. Чтобы обезопасить себя от тех неприятностей, которые могут случиться в пути, внимательно прочитайте эту статью до конца и старайтесь следовать советам. Здесь мы постараемся привести максимально универсальную информацию, которой может пользоваться каждый, но, разумеется, нужно понимать, что не существует упражнений, комплексов, методик тренировок и концепций, которые идеально подходят всем, в каждом конкретном случае эти вопросы должны решаться индивидуально, под контролем спортивного врача. Вот основ-

ные правила, которые должны обязательно соблюдаться вне зависимости от уровня тренированности занимающегося и характера выполняемых упражнений.

Чтобы эффект от занятий физической культурой был стойким, необходимо сделать их своим образом жизни

Регулярность

Для того чтобы ощутить эффект от занятий физической культурой, порой бывает достаточно нескольких занятий, но чтобы этот эффект был стойким, Вам необходимо сделать подобные занятия своим образом жизни. Физическое упражнение тем и отличается от лекарств, что чем больше мы его используем, тем оно эффективнее, к нему не развивается привыкание и не отмечается побочных эффектов. Не обязательно

заниматься каждый день, достаточно 3-4 раза в неделю, но это нужно делать регулярно: практика показывает, что самыми трудными в этом плане бывают первые 3 недели занятий, после этого Вы привыкнете к подобному ритму, и уже отсутствие физических нагрузок будет казаться необычным.

Систематичность

Упражнения, которые Вы выполняете, должны быть строго регламентированы, с чёткой направленностью на решение конкретно Ваших задач и достижения определённых целей. В идеальном варианте систему тренировок должен разрабатывать спортивный врач, учитывая особенности Вашего организма, подобрать тот характер упражнений, а также объём и интенсивность нагрузки, которые подходят именно Вам. Занимаясь бессистемно, Вы подвергаетесь риску не просто не достигнуть желаемого эффекта, а даже, напротив, навредить своему здоровью.

Адекватность

Прежде чем приступить к выполнению любого упражнения, Вы должны реально оценить свои силы. Для того, чтобы знать объективное состояние своего организма, необходимо проконсультироваться с квалифицированным спортивным врачом и пройти определённые диагностические обследования. Но, в любом случае, если предлагаемое упражнение кажется слишком сложным и Вы не уверены в правильности его выполнения, лучше от него отказаться или попробовать упрощённый вариант. Если нагрузка от упражнения, несмотря на всю правильность выполнения, кажется Вам чрезмерной или вызывает болевые ощущения, то от него также следует отказаться и выбрать что-то полегче. Кроме того, следует отказаться от выполнения любых упражнений, если у Вас накануне поднялась температура выше 37°C.

Самоконтроль

Как уже отмечалось ранее, лучше всего, когда Ваши тренировки проходят под контролем квалифицированного спортивного врача, но так или иначе Вы должны сами уметь определять, в какой Вы находитесь форме в настоящий момент, а также контролировать своё состояние в динамике. Самым простым и действенным способом для такого самоконтроля является проведение ортостатической пробы. Проснувшись утром, не вставая с кровати, измерьте свой пульс за 1 минуту, затем встаньте, достаточно резко, сразу же измерьте пульс за 10 секунд и умножьте полученное значение на 6. Затем сравните полученные результаты. В норме величина пульса в положении лежа должна отличаться от величины пульса сразу после того, как Вы встали, не более чем на 12-24 ударов в минуту. Наблюдая этот показатель каждый день, Вы сможете оценить, насколько эффективны тренировки. Если разница будет постепенно уменьшаться, а затем стабилизируется на более низких значениях, чем до начала тренировок, значит Вы в хорошей форме. Если же в какой-то из дней Вы отметите увеличение показателя, то необходимо дать себе небольшую передышку, а если это не поможет, то пересмотреть систему тренировок.

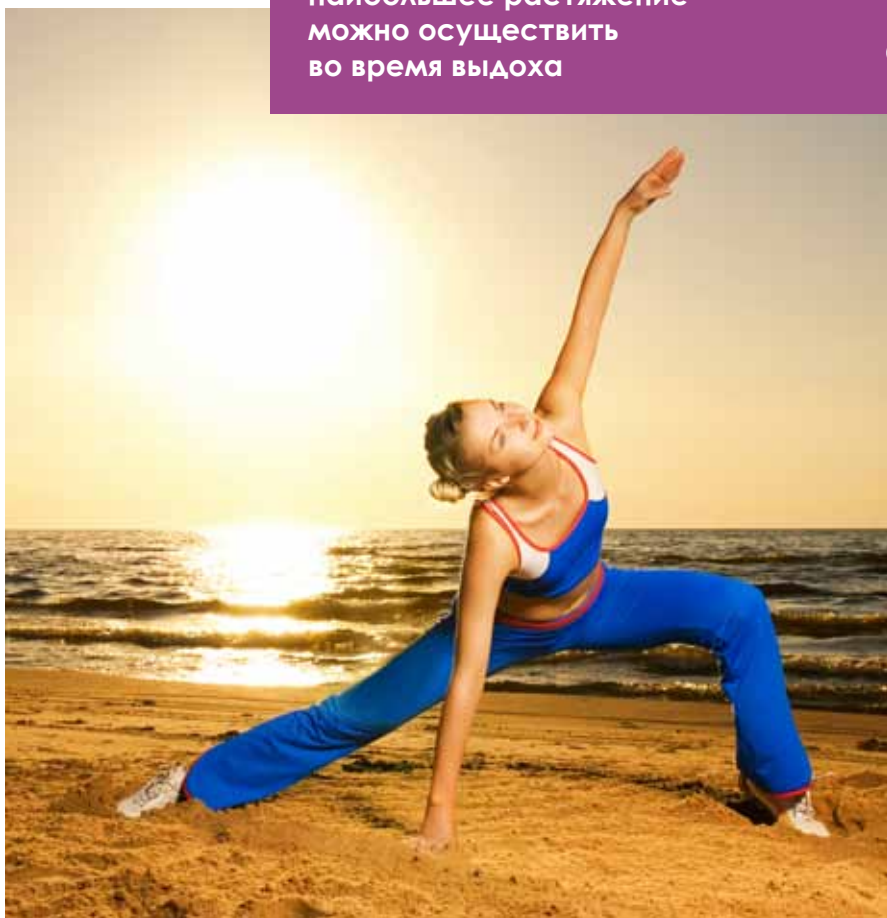
Приведём примеры упражнений, развивающих такие важные физические качества, как сила, выносливость и гибкость, а также рекомендации по их правильному выполнению. Ещё раз подчеркнём, что приводимые нами упражнения универсальны, насколько это возможно, и воздействуют на основные группы мышц, тем не менее кому-то они могут не подойти.

Упражнения для развития силы

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Упражнения на развитие силы могут быть с использовани-

ем массы собственного тела, а также с отягощениями. Очень важно не прерывать дыхание во время выполнения силового упражнения.

Упражнения на растяжения выполняются медленно и плавно, наибольшее растяжение можно осуществить во время выдоха



Отжимания от пола

Это упражнение укрепляет основные мышцы рук, верхней части спины и груди. Из исходного положения «упор лежа» выполняются сгибания-разги-



Старайтесь удерживать туловище и ноги по одной линии и избегать прогибов в спине, для этого сосредоточьте своё внимание на работе мышц брюшного пресса

бания рук. Если это упражнение кажется слишком тяжёлым, то можно упростить его, опираясь не на стопы, а на колени (особенно для женщин).

Сгибание туловища с поворотами

Это упражнение укрепляет основные мышцы брюшного пресса и нижней части спины. Из исходного положения лежа на спине, ноги на весу, согнуты под прямым углом, стопы скрещены, руки за головой, необходимо выполнять сгибания-разгибания туловища, поочередно приближая левый локоть к правому колену и правый локоть к левому колену.



Старайтесь избегать избыточного сгибания в грудном отделе позвоночника

Если это упражнение кажется слишком тяжёлым, то можно совершать движения в том же направлении, но с меньшей амплитудой.

Приседания

Это упражнение укрепляет основные мышцы ног. Из исходного положения стоя, ноги чуть шире плеч, выполняются сгибания-разгибания ног. Если это упражнение кажется слишком тяжёлым, то можно поставить ноги ещё чуть шире или выполнять приседания с меньшей амплитудой (*полуприседания*).

Старайтесь удерживать туловище прямо, не отрывать пятки от пола



Упражнения

для развития выносливости

Выносливость – способность продолжать какую-либо работу без снижения её эффективности. С оздоровительной целью рекомендуется развивать выносливость с помощью тренировок продолжительностью не менее 30-40 минут, с удержанием пульса в определённом интервале (*рассчитывается индивидуально, но средние значения составляют от 120 до 150 ударов в минуту*). Это может быть ходьба, пробежки, плавание, велосипедные прогулки, занятия на велотренажёре и др.

Упражнения

для развития гибкости

Гибкость – свойство опорно-двигательного аппарата выполнять движения с большой амплитудой. Для развития гибкости используются упражнения на растягивание мышц, сухожилий, связок. Для большей эффективности лучше выполнять меньшее количество подходов, но несколько раз в день. Все упражнения на растяжения выполняются медленно и плавно, наибольшее растяжение можно осуществить во время выдоха.

Растяжение мышц шеи

Это упражнение улучшает подвижность в шейном отделе позвоночника. Из исходного положения стоя правую руку, согнутую в локте, убираем за спину, левой рукой наклоняем голову в левую сторону до ощущения лёгкого натяжения в правой части шеи, затем меняем руки местами и выполняем упражнение в другую сторону.



Старайтесь удерживать спину ровно и избегать поворотов и наклонов головы вперёд и назад

Растяжение мышц плечевого пояса

Это упражнение улучшает подвижность лопаток, увеличивает амплитуду движения в руках. Из исходного положения стоя пробуем соединить руки за спиной, между лопатками, левая рука снизу, правая рука сверху, затем меняем руки. Если невоз-



можно добиться непосредственного контакта рук, можно использовать подручные средства (полотенце).

Старайтесь удерживать спину ровно, избегать наклонов и изгибов туловища

Растяжение мышц спины и задней поверхности ног

Это упражнение увеличивает подвижность в поясничном и грудном отделах позвоночника. Из исходного положения сидя на полу делаем наклоны туловища вперёд, пытаясь достать пальцами до стоп. Если это невозможно, то акцентируемся на растяжении поясницы.

Растяжение мышц передней поверхности ног

Это упражнение увеличивает амплитуду движения в ногах. Из исходного положения стоя держимся правой рукой за опору на уровне плеча, сгибаем левую ногу таким образом, чтобы захватить левой рукой стопу, опускаем колено левой ноги вниз до ощущения натяжения по передней поверхности бедра.

**Старайтесь
не прогибать
спину**



Растяжение мышц внутренней поверхности ног

Это упражнение увеличивает подвижность в тазобедренном суставе. Из исходного положения стоя отводим правую ногу в сторону и ставим на стул, затем выполняем наклон вперёд до лёгкого ощущения натяжения на внутренней поверхности бедра.

**Старайтесь
не сгибать
опорную ногу**



Итак...

В заключение хотелось бы добавить, что немаловажное значение в построении тренировки имеет положительный эмоциональный настрой на занятие.

Если Вы спланировали свой тренировочный процесс таким образом, что получаете от него удовольствие, то результаты всегда будут превосходными.

Наслаждайтесь.





Информация предоставлена коллективом авторов
Кафедры ЛФК и спортивной медицины ГОУ ВПО Росздрава РГМУ.

© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации

Дизайн, вёрстка, цветоделение и печать выполнены ООО «Формат».
г. Тюмень, ул. Н. Чаплина, 125, оф. 3. Тел. 8-909-180-37-99 • 2011 г.