Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 55» г. Пензы

Методическая разработка

«Чтобы быть красивым, молодым и сильным»

Разработала: учитель физической культуры

Тимофеева Эльвира Викторовна

Пенза

2021

 Регулярная физическая активность на протяжении многих веков считалась важным компонентом здорового образа жизни. В последнее время это положение подтвердилось новыми научными доказательствами. Выяснилось, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека, являясь одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний.

 Если вы начнете регулярно заниматься физическими упражнениями, то будете чувствовать себя более энергично, избавитесь от мышечных напряжений, связанных со стрессовыми ситуациями, у вас изменится отношение к работе, к себе, к жизни. У вас станет более ясным ум, вы будете лучше и моложе выглядеть, прямее держаться, станете стройнее. И, наконец, у вас нормализуется работа всех систем организма (желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем); они будут функционировать на более высоком уровне.

 Но, к сожалению, несмотря на все преимущества физической активности, многие люди уделяют ей мало внимания.

 После тщательного изучения физиологических, эпидемиологических и клинических данных эксперты сформулировали рекомендацию: ежедневно (или почти каждый день) взрослый человек должен набирать в совокупности не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности. Новый и весьма важный элемент в рекомендациях ученых - то, что эти 30 мин. средней активности можно набирать в течение дня за несколько раз (поднявшись по лестнице вместо того, чтобы ехать на лифте, пройдя пешком 2 остановки, вместо поездки на транспорте, занявшись ритмической гимнастикой во время просмотра телевизора и т. д.).

 Специалисты по оздоровительной физической культуре единодушно утверждают, что в программу занятий надо включать 3 категории упражнений:

1. аэробные;

2. направленные на тренировку гибкости;

3. силовые.

Все три компонента важны и необходимы. К сожалению, обычно предпочтение отдается одному виду активности, что, конечно же, значительно повышает уровень тренируемого физического качества, однако надежность других звеньев организма снижается. Например, если отсутствует силовая нагрузка, то к 60-70 годам резко падает сила мышц плечевого пояса и туловища. Если в занятиях физической культурой не предусмотрена аэробная нагрузка, то нет тренирующего влияния на сердечно-сосудистую систему. Люди, поддерживающие или улучшающие и силу, и гибкость, способны лучше выполнять дневную нагрузку, у них почти не бывает болей в спине и суставах, не появляется «старческой» осанки. А те, кто в занятия включает аэробные упражнения, соответствующие уровню физического состояния организма, значительно уменьшают риск развития у себя таких грозных заболеваний, как гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт.

 Приступая к активным физическим упражнениям, нужно помнить несколько общих правил.

• начинающим нельзя упражняться до изнеможения.

• программа занятий должна доставлять удовольствие. Никогда не делайте того, что вам неприятно.

• не стоит заниматься раньше чем через 2 часа после завтрака или через 4 часа после сытного обеда.

• не выполняйте интенсивных упражнений перед сном, лучше - не позже чем за 2 часа до сна.

• перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.

• лучше всего заниматься на свежем воздухе.

• после интенсивных упражнений следует принять душ.

• прием пищи и воды лучше осуществить только через 30-40 минут после занятий.

• не рекомендуется бросать занятия, если вы их начали. Пусть они занимают одно из ведущих мест в вашем распорядке дня.

 УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ в наибольшей степени тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Они выполняются в относительно невысоком темпе в течение довольно длительного времени (от 15 минут до нескольких часов) и вовлекают в работу крупные мышцы. За 20-30 минут занятий частота сердечных сокращений (ЧСС) увеличивается в 2 раза, кровь значительно насыщается кислородом (это и дало название упражнениям), улучшаются обменные процессы, что замедляет механизм старения организма. Энергичная ходьба, бег, плавание, коньки, гребля, ходьба на лыжах, танцы, теннис, баскетбол, езда на велосипеде, ритмическая гимнастика (аэробика) - все это разновидности аэробных физических упражнений и видов спорта.

Упражнения аэробной направленности являются самым эффективным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, способствуют снижению веса, коррекции фигуры (за счет повышенного распада жиров), улучшают настроение, увеличивают способность организма противостоять стрессам, оказывают антисклеротический эффект, тренируют выносливость, повышают физическую работоспособность. Аэробные тренировки выгодно отличаются от других видов физической нагрузки (например, атлетической гимнастики) тем, что не приводят к росту мышечной массы, в результате которого увеличивается содержание холестерина в организме и зачастую может развиться атеросклероз. При выполнении аэробных упражнений обязательно следите за дыханием и пульсом: если частота ЧСС превышает безопасную величину, следует либо замедлить темп, либо сделать паузу для отдыха.

 Хорошей аэробной тренировкой является пешая прогулка. Она доступна каждому, в том числе ребенку, не требует дополнительных затрат времени, доставляет удовольствие, не требует специального костюма и снаряжения, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Три долгие (1,5-2 часа) прогулки в неделю и короткие (15-20 минут) каждый день нормализуют вес тела. Один дополнительный километр в день через 2 месяца избавит от лишнего килограмма. При этом следует помнить, что важнее продолжительность прогулки, чем ее интенсивность. Час ходьбы лучше 15 минут бега. Когда вы станете тренированнее, можно увеличить продолжительность ходьбы с 20 до 40 минут, затем до 60. Можно начать ходить в гору, в дальние походы.

 «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», - писал Гораций. Бег эффективно тренирует сердечно-сосудистую систему, увеличивает способность организма противостоять психическому стрессу, улучшает настроение, хорошо нормализует массу тела, не требует специальной подготовки, тяжелого и дорогостоящего снаряжения, тренировки доставляют удовольствие, когда пройден начальный этап, и могут превратиться в привычку, с которой вы ни за что не захотите расстаться. Но при этом, начать бегать бывает очень сложно. Не рекомендуют врачи бегать беременным женщинам, людям со значительным превышением массы тела (более 10-12 кг), с остеохондрозом позвоночника, с плоскостопием, с желчно или почечно-каменной болезнью, с опущением внутренних органов. За получасовую пробежку ноги бегуна ударяют о землю не менее 2500 раз с силой, которая в 2-3 раза больше массы тела. Это не страшно для ног, обутых в правильно подобранные кроссовки. От неудобной обуви страдают ступни ног, а от них боль распространяется на лодыжки, голени, бедра, поясницу и доходит даже до головы. Учитывая важность этого обязательного атрибута бега, обратите на него особое внимание: покупайте обувь в специализированных магазинах, где есть большой выбор спортивной обуви, для примерки надевайте плотные хлопчатобумажные носки, которые вы собираетесь носить во время тренировок. Для бега нужны спортивные туфли с гибкой, но толстой и мягкой подошвой, с жестким задником, который должен крепко охватывать пятку, пальцам ног должно быть просторно: убедитесь, что можете свободно шевелить ими, а между самым длинным пальцем и носком обуви остается зазор. В холодную погоду надевайте несколько слоев одежды, чтобы можно было, согреваясь, постепенно раздеваться. При беге нагрузка на мышцы распределяется неравномерно; отдельные мышцы ног (особенно бедер), испытывая сильное напряжение, могут болеть, если предварительно не делать специальных разминочных упражнений. Перед каждой тренировкой отводите разминке не менее 5 минут. Разминочные упражнения помогут избежать травм. Кроме того, они поддерживают тонус тех мышц, которые при беге не испытывают больших нагрузок.

 Правила тренировки. В результате многолетней исследовательской работы специалисты определили, как нужно тренироваться, чтобы с помощью бега достичь оздоровительного эффекта. Вот главные принципы, которые легко запомнить:

• бегайте через день или, как минимум, 2 раза в неделю;

• тренируйтесь непрерывно в течение не менее 20 минут;

• бегайте вдали от автомагистралей;

• отдавайте предпочтение не асфальтовым, а более мягким земляным дорогам (тропинкам), бег по которым дает меньшую нагрузку на суставы;

• не допускайте переутомления: во время занятий следите за дыханием (оно должно быть ритмичным) и ЧСС;

• доверяйте своему организму: он сам подскажет, когда двигаться быстрее, а когда следует сбавить темп или отдохнуть;

• если во время бега или после него пульс неровный или вы почувствовали боль в груди, прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом;

• до начала занятий бегом необходима врачебная консультация при наличии у вас заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, стенокардия, перенесенный инфаркт миокарда и т.д.), а также в том случае, если вы практически здоровы, но старше 35 лет.

 Велосипед, плавание, гребля, теннис и другие виды спортивно-прикладных упражнений по сравнению с ходьбой дают более быстрый оздоровительный эффект, уверенность, что вы владеете своим телом, да и заниматься ими увлекательнее и интереснее. Каждый из этих видов обладает своими достоинствами и недостатками: во время занятий греблей на вас успокаивающе действует водный простор, но этот вид спорта требует обязательного наличия водоема. Велосипед можно использовать как транспорт, он дает возможность заниматься спортом всей семьей и при этом любоваться пейзажем. Однако это достаточно дорогое удовольствие, кроме того, проведение занятий ставится в зависимость от погоды и уличного движения. Плавание не зависит от погоды, не представляют помехи даже больные ноги, но необходим бассейн. Теннис увлекателен, но требует предварительной тренировки и значительных расходов на экипировку и аренду корта.

 В качестве аэробных упражнений в помещении рекомендуются скакалка, лестница, бег на месте, аэробика.

 С легкой руки американской кинозвезды, очаровательной и нестареющей Джейн Фонды, огромную популярность во всем мире получила ритмическая гимнастика (аэробика), выполняемая под музыку, где движения, как в танце, плавно перетекают одно в другое. Четкий ритм, относительно невысокий темп, использование несложных упражнений, которые выполняются друг за другом, - вот основные особенности этой гимнастики. Еще одна отличительная черта - музыкальное сопровождение. Музыка сама по себе несет сильный эмоциональный заряд, повышает настроение, улучшает работу всех органов и систем организма, оказывает оздоровительный эффект. Уже доказано, что аэробика стимулирует развитие познавательных способностей, повышает самооценку, освобождает от депрессии. Однако, попытка постоянно придерживаться темпа и указаний инструктора может быть вредна для вашего организма. Для многих полезнее более естественные аэробные упражнения, такие, как прогулка или плавание.

 УПРАЖНЕНИЯ, ТРЕНИРУЮЩИЕ ГИБКОСТЬ (РАСТЯЖКА). Растяжка - это тренировка вашей гибкости, подвижности суставов. Это - плавное растяжение основных мышечных групп за счет веса тела, позы или напряжения мышц-антагонистов. Каждый может придумать упражнения для растяжки сам, их основой должны являться наклоны, повороты, вращения. Упражнения для тренировки гибкости нужно включать первыми и последними в ежедневную программу тренировок. Независимо от физической силы без правильного растяжения мышц нельзя достичь высокой физической формы. Йоги считают гибкость признаком молодости и придают этим упражнениям очень большое значение (позы для растягивания основных мышечных групп подробно описаны в руководствах по хатха-йоге).

 СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ прекрасно тонизируют организм, способствуют укреплению и увеличению размеров мышц. Это - профилактика старения. Кроме того, у людей со слабой физической силой в 5 раз чаще наблюдаются неврозы и психические перегрузки. К этому виду упражнений относятся популярный ныне культуризм, или бодибилдинг («строительство тела»), а также атлетическая гимнастика. При правильной методике занятий силовые упражнения позволяют за короткий срок сформировать фигуру «по желанию» и избавиться от излишних жировых отложений в любом возрасте. Помимо формирования красивого тела, эти упражнения способствуют развитию силы и выносливости, что достигается за счет общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные мышцы. «Строительство тела» осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с сопротивлением (эспандеры, тренажеры) и с отягощением (гантели, штанга, вес собственного тела и т. п.). Женщинам следует подходить к выполнению силовых упражнений осторожно: упоры, отжимания, висы на руках и т. п. способны изменить нормальное положение органов малого таза, что может привести к нарушению детородной функции. Занятия силовыми упражнениями противопоказаны тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, артериальной гипертонией, болезнями почек и эпилепсией.

 Наиболее эффективны для сохранения и улучшения здоровья комплексные занятия, включающие аэробные упражнения, - для тренировки сердечно-сосудистой системы и выносливости и силовые - для коррекции фигуры. Упражнения для развития гибкости начинают любую оздоровительную программу, составленную грамотным тренером, поскольку хорошая эластичность мышц, суставов и связок резко уменьшает вероятность травмы, увеличивает амплитуду движений и позволяет мышцам быстрее восстанавливаться после физических нагрузок.