

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Кавун Юлия Сергеевна

студент, Оренбургский государственный медицинский университет, РФ г. Оренбург

Богдалова Евгения Юрьевна

старший преподаватель, Оренбургский государственный медицинский университет, РФ г. Оренбург

Введение. Здоровье человека всегда было одной из главных ценностей, во все времена к физической культуре относились как к важнейшей составляющей здоровья. В наше время, все понимают значение здоровья для человека, но его состояние постоянно ухудшается и становится проблемой общества. Поэтому спорту и физическим упражнениям уделяется огромное внимание во всем мире. Большое количество людей разной возрастной категории занимаются спортом для того, чтобы укрепить здоровье, стать сильными, выносливыми, иметь красивую фигуру, хорошо развитые мышцы.

На сегодняшний день не у всех людей есть возможность посещения спортзалов. И поскольку больше половины населения страны проживает в селах и деревнях, где не только нет спортзала, но зачастую невозможно найти пару гантель для тренировок. В общем вопрос организации тренировочного процесса без штанги, тренажеров и посещения спортзалов стоит достаточно остро.

Тренировочный процесс нужно начинать постепенно.

Дело в том, что многие люди пытаются нагрузить себя с первых тренировок, это неправильно. Первые тренировки должны быть легкими, нельзя перегружаться в первые дни тренировок. Это негативно скажется на здоровье. Вам просто надо пробудить свои мышцы, дать им легкую нагрузку, ввести их в тонус.

Существует много разнообразных упражнений: базовые, изолирующие и специальные. Все эти упражнения по-разному влияют на развитие наших мышц и физических качеств. Примером таких упражнений является – отжимания в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук заставляет работать большое количество мышц, напрямую вовлекаемых в рабочее действие, так же и мышц, которые отвечают за правильное положение нашего тела и за равновесие. Мышцы пресса – напрягаются при удержании ровного корпуса, но не могут работать динамически.

МИФ. Многие ошибочно считают, что с первой тренировки нужно как следует нагрузить свои мышцы серьезными весами, чтобы ускорить прогресс. Если каждый день заниматься физическими упражнениями в большом количестве, тем быстрее будут расти мышцы, масса их увеличится.

РЕАЛЬНОСТЬ.

Нагружая свой организм в течение 5-6 дней в неделю, вы гарантированно добьетесь лишь переутомления.

Переутомление, это состояние глубокого истощения организма. При перетренированности снижается иммунная защита организма, учащается сердцебиение, появляется бессонница. Все это может сопровождаться общим снижением работоспособности и хронической усталостью, глубокими и продолжительными мышечными болями, а также нарушениями в эндокринной системе (гормональный баланс дает сбой).

МИФ. Уделять упражнениям полчаса в день – это несерьезно. Хороших результатов можно добиться, только в том случае если тренировка длится не меньше полутора часов.

РЕАЛЬНОСТЬ. Данный миф является одним из самых распространенных, и это еще является причиной большого количества неудач в процессе набора мышечной массы. Если вы хотите, чтобы тренировка была нацелена на рост мышц, вы не должны нагружать себя более 30 минут с учетом разминки.

В процессе длительных тренировок истощаются важные запасы организма и подрывается психологическое состояние.

После длительной тренировки организму необходимо набраться сил, чтобы восполнить все микроэлементы, которые он потратил в процессе тренировки.

Если тренировка сопровождается большой нагрузкой - это является стрессом для организма, и в результате этого выделяется кортизол- стрессовый гормон. Кортизол не только разрушает мышечный белок, но оказывает подавляющее действие на выделение тестостерона, который является главным строителем мышц.

Если вы и дальше продолжаете нагружать свой организм, тем большее количество кортизола выделяется.

К самым распространенным упражнениям в домашних условиях можно отнести приседания. Необходимое количество приседаний, которые надо выполнять — это индивидуальный подход для каждого человека.

Успех зависит не от того, сколько подходов нужно сделать, а от того насколько правильно они будут выполнены.

На начальном этапе делайте по несколько подходов, нагрузку увеличивайте постепенно. Точная техника выполнения упражнений – залог здоровья, которым нельзя пренебрегать. В случае несоблюдения правильной техники вы рискуете пренебречь своим здоровьем. Сбереечь здоровье помогут простые основы выполнения приседаний.

Следует неотрывно стоять на пятках во время выполнения упражнения.

Переносить вес на носочки не рекомендовано из-за увеличения нагрузки на голеностопный сустав ноги.

Положение колен должно быть правильным они должны находиться параллельно стопам, сводить внутрь или широко раздвигать не рекомендовано. Следуйте правилу, они помогут снизить нагрузку на коленные суставы и направить пользу упражнения на нужную группу мышц.

МИФ. Чем больше упражнений делаешь на определенную мышечную группу, тем сильнее она

прокачивается и тем больше дальнейший рост.

РЕАЛЬНОСТЬ. Этот миф появился за счет незнания принципов наращивания мышечной массы тела.

Существует два вида накачки. Первый вид: при помощи базового тренинга, который провоцирует выделение гормонов - «строителей» мышечной массы, а они заставляют анаболизм (процессы роста) работать на увеличение мышечных объемов, процесс роста происходит именно тогда, когда вы отдыхаете между тренировками, поскольку на тренировке просто запускаются эти процессы.

Второй вид накачки - пампинг. Пампинг - это не наращивание мышечных волокон, а вздутие мышц. Упражнения для пампинга выбираются, односуставные, (те упражнения, при выполнении которых задействуется один сустав, например подъем на бицепс).

На каждую мышцу делается по 2-4 упражнения. Тренировка в таком режиме длится 1,5-2 часа.

Но, к сожалению, такой тренинг не приводит к гипертрофии (наросту мышечных волокон). Все же тренируемые мышцы пусть не сильно, но увеличиваются в размерах.

Это вызвано ответной реакцией организма на регулярное и продолжительное их травмирование, а не увеличением и утолщением мышечных волокон.

Проблема пампинга заключается в том, что после того как вы прекратите тренировки на продолжительный срок, накаченные мышцы вернуться в исходную позицию и вы снова будете выглядеть, так же, как до тренинга. Многие сталкивались с этой проблемой. Пока занимаешься, эффект видно. Бросаешь заниматься весь эффект пропадает. Если же выбирать те упражнения, которые наращивают мышечную массу (а не просто надувают ее), то после того, как вы бросите заниматься, ничего у вас не пропадет. Мышцы никуда не денутся.

Результаты и их обсуждение. Таким образом, систематическая двигательная активность, занятие физической культуры и спортом оказывает положительное воздействие на организм человека. Занятия физическими упражнениями доступны каждому человеку и не требуют особых материальных затрат, являются эффективным способом сохранения здоровья.

Заключение. Польза физических упражнений в домашних условиях для здоровья человека очень велика только при грамотном подходе к выбору упражнений. Каждый человек должен выбирать для себя тот вид физических нагрузок, который подходит ему по состоянию здоровья. Заниматься следует с удовольствием и без лишних нагрузок, тогда вы будете активны, здоровы и красивы.

Список литературы:

1. Сергей Домогацкий «ДТМС - Домашний тренинг максимум свободы» 2012г.
2. Ю.И. Евсеева «Физическая культура», Ростов - на - Дону «Феникс» 2003г.