Методические рекомендации для самостоятельных занятий

Уважаемые товарищи студенты! Преподаватели кафедры физического воспитания предлагают вам различные варианты упражнений для самостоятельных занятий или, по другому, комнатную гимнастику. Вы найдёте доступные для себя новые движения и в то же время достаточно трудные, которые обеспечат тренирующий эффект. При всей своей универсальности гимнастика, конечно же, не в состоянии дать человеку многое из того, чем богаты другие виды физической активности. Она не научит вас плавать, не даст вам острых ощущений спуска с горы, не подарит вам ничем не заменимый азарт борьбы в спортивных играх и многое другое. Но гимнастика очень нужна. Это отличная школа движений, которую должен пройти каждый. Поэтому, каким бы видом физической культуры вы ни намерились заняться всерьёз, начать всё-таки следует с гимнастики.

Комнатная гимнастика не требует специально отведённого места, особых приспособлений и, самое главное, значительно сэкономит время, позволяя за небольшой срок получить интенсивную и равномерную нагрузку. Вам не понадобятся длительные поездки на стадион, в бассейн или тренажерный зал — необходимы только желание и сила воли. С помощью несложных занятий в комнате вы сможете почувствовать себя значительно бодрее, работоспособней и здоровее.

Физическая нагрузка, развитые мышцы — гарантия и от психических срывов, неврозов, истощения нервной системы, что нередко встречается во время режимов самоизоляции, как это происходит в настоящее время. Психоэмоциональные перегрузки, неспособность приспособиться к интенсивному ритму жизни встречаются у студентов со слабым телосложением почти в 5 раз чаще, чем у их тренированных сверстников. Регулярное выполнение разнообразных и достаточно сложных упражнений оказывает тренирующее воздействие на участки нервной системы, имеющие отношение к управлению движениями тела. Так развивается ловкость, или, как еще говорят, координация движений, то есть способность выполнять все движения так, как того требует данная жизненная ситуация.

Помимо этого, многократное выполнение гимнастических упражнений формирует у человека так называемые двигательные навыки, то есть способность, не напрягая внимания, экономно и эффективно выполнять определенные действия.

Конечно, занятия комнатной гимнастикой не дадут значительного прироста мышечной массы, чего так часто хочется молодым людям, стремящимся улучшить свою фигуру, но стать сильнее в 2—3 раза и надолго сохранить надежный мышечный корсет помогут.

Чтобы упражнения приносили пользу, нужно знать, как правильно их выполнять: нагрузка в процессе тренировки должна быть адекватна вашему физическому состоянию. Иначе вы рискуете нанести вред своему здоровью. Выбрать наиболее подходящие для вас комплексы несложно. Надо только хорошо представить, для чего нужны вам те или иные упражнения. Если у вас имеется какая-то небольшая проблема (слабые ноги или руки и т. д.), то целесообразно составить комплекс упражнений лишь для пояса верхних и нижних конечностей.

Если вы решили, что ваши тренировки станут ежедневными и продолжительными, а интенсивность и объём нагрузки будут от занятия к занятию увеличиваться, то упражнения должны подбираться так, чтобы в одну из тренировок вы прорабатывали различные мышцы верхних конечностей, а на следующей — нижних конечностей. Это позволяет мышцам восстанавливаться после тренировки. И всё-таки, в комнате наиболее удобна тренировка, состоящая из упражнений на все основные мышечные группы, прорабатываемые за одно занятие. Поэтому лучше, если вы сами будете составлять себе комплексы для занятий из рекомендуемых упражнений.

Все они делятся на шесть групп: потягивания, упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса, для мышц туловища, для ног, для мышц всего тела, прыжки. Градация несколько условна, ибо даже при движениях только рук, в какой-то мере напрягаются мышцы туловища и ног, но она удобна для целенаправленного распределения нагрузки на занятиях.

Выполняйте упражнения в такой последовательности: сначала для мышц шеи, затем для мышц рук и плечевого пояса, далее для мышц спины, груди, живота и заканчивайте упражнениями, развивающими мышцы ног. Помните, что подбирать упражнения и составлять комплексы надо с учётом своих сил и возможностей. Прежде всего, нужно определить для себя круг наиболее лёгких и доступных упражнений. Упражнения должны вам нравиться, чтобы, выполняя их, вы испытывали чувство, которое академик И. П. Павлов назвал мышечной радостью. Не спешите сразу браться за наиболее сложные, это может привести к травме и разочарованию. Перед выполнением комплекса силовых упражнений необходима лёгкая 5—10-минутная разминка (повороты, наклоны, махи и т. д.).

Советуем менять упражнения, исходя из хорошо известной физиологической закономерности: выполнение одних и тех же упражнений приводят к адаптации организма, в результате чего они перестают оказывать на него тренирующее воздействие, т. е. повышать уровень развития тех или иных физических качеств.

Кстати сказать, для того чтобы без ошибки выполнять некоторые упражнения, включающие сложные движения, вам, наверное, придётся немало потрудиться, разбирая их и разучивая. Наберитесь терпения. Если какое-то упражнение выполнить не удаётся, всё равно время от времени пытайтесь это сделать.

В период разучивания упражнения и прочного его освоения темп движений должен быть наиболее удобным для вас (неважно, средний или совсем медленный). Впоследствии темп можно несколько увеличить, но лишь при условии, что это не помешает выполнять движения правильно, с максимальной амплитудой, до ощутимого утомления работающих мышц.

Зная о пользе движения, многие, даже начавшие более или менее регулярно заниматься, чаще всего не выделяют времени на занятия, как на все другое необходимое, а «выкраивают», И боюсь, если напишу что заниматься нужно по 40 – 60 мин. (что близко к идеалу), немногие последуют на практике моему совету. Поэтому скажу так: какая-то польза (в смысле улучшения физического состояния) будет и от десятиминутной зарядки. Но если хотите добиться заметного результата, то заниматься нужно именно такое количество времени минимум 3— 4 раза в неделю. Двухразовые тренировки малоэффективны, даже если они весьма интенсивны.

Заниматься можно в любое время дня, только не после еды, а спустя 1,5—2 час. Если перед тренировкой очень хочется есть, можно выпить сладкого чаю или просто съесть 2— 3 кусочка сахара с водой, ложку меда — чувство голода вскоре пройдет.

Чем больше упражнений на основные мышечные группы  
будет в комплексе, тем сильнее они воздействуют на организм  
Оптимально это 15—25 различных упражнений.

Избранные вами упражнения должны выполняться в определённой последовательности: от простых к более сложным. Они должны как бы переходить друг в друга: если вы начали с мышц шеи, нельзя тут же перескакивать на упражнения, развивающие мышцы ног. По вашему телу   
должна идти как бы цепная реакция движений, передающихся дающихся от одной мышцы к другой.  
Каждое упражнение можно выполнить от одного раза до максимума. Но эффект будет тем больше, чем адекватнее вы выберете нагрузку соответствующую вашим силам. Поэтому очень важно сориентироваться, сколько раз для вас нужно повторить движение. При увеличении интенсивности занятий возрастает и нагрузка. Обычно упражнение начинают выполнять медленно, а потом, постепенно повышают интенсивность до максимума. Для каждого занимающегося этот максимум свой, в зависимости от его физической подготовленности. Постепенно уменьшая интервалы отдыха между упражнениями, вы увеличиваете нагрузку.  
 При выполнении упражнений очень важен психологический настрой. Нужно подготовить себя к тому, что тренировка принесет не только радость, особенно на начальных этапах. Учитесь преодолевать усталость, нежелание заниматься и даже боль. Если вы настроены положительно и готовы всё это преодолеть, то тренировка будет для вас более лёгкой.

Успехов вам и, конечно, крепкого здоровья!