Н. Н. МУХИН

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Н. Н. МУХИН

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Издательство «Картя Молдовеняскэ»
Кишинев*1978

7А2
М92

Если хочешь быть здоровым, нужно давать организму физическую нагрузку и регулярно тренироваться — такова основная идея книги Она предназначается в помощь тем, кто самостоятельно, в оздоровительных целях, приступает к занятиям физической культурой. В доходчивой форме в ней рассказывается о том, как подобрать и использовать доступные физические упражнения, как правильно дозировать физическую нагрузку, приводятся планы простейших занятий, проводимых в течение всего года на открытом воздухе.

Работа рассчитана на всех практически здоровых людей и в первую очередь на лиц среднего и старшего возраста.

© Издательство «Картя Молдовеняскэ», 1978

М $\frac{60901-128}{М751(12)-78}$ 183—78

«Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, — словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне...»[1]

М. И. КАЛИНИН

Введение

Неуклонный мощный подъем экономики страны, рост благосостояния народа, сокращение продолжительности рабочего дня, повышение общей культуры создают благоприятные условия для развития физкультурного движения. Повсеместно возникают спортивные секции, группы здоровья и общей физической подготовки, организуются различные физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия.

Наряду с организованными формами работы в последние годы все бо́льшую популярность приобретают индивидуальные самостоятельные занятия, проводимые в оздоровительных целях. Множество людей посвящают часы отдыха самостоятельным тренировкам, спортивным играм, плаванию, пешим прогулкам, туристским походам, катанию на лодках. Десятки миллионов людей ежедневно выполняют индивидуальную утреннюю гигиеническую гимнастику.

Проведенные социологические исследования в ряде городов страны показали, что среди принявших участие в опросе больше половины занимается физической культурой самостоятельно, остальные — в спортивных секциях и группах «здоровья».

---

[1] М. И Калинин. О коммунистическом воспитании. М., «Молодая гвардия», 1947, стр. 17.

В 1971 году такое исследование было проведено среди населения Молдавской ССР. Анализ данных показал, что самостоятельно физкультурой занимаются люди всех возрастов: из принявших участие в социологическом опросе 44,9 процента — лица старше 30 лет и 11,5 процента — старше 50 лет; и всех профессий: служащие — 61,9 процента, рабочие — 28,6 Наиболее популярным является бег «трусцой» (более 50 процентов занимающихся), затем спортивные игры, ходьба и гимнастика Подавляющее большинство круглый год занимается на открытом воздухе. Около половины опрошенных пользуются консультацией врача или тренера-преподавателя, почти две трети читают спортивно-медицинскую литературу, 82 процента прошли медицинский осмотр и 67,9 процента ведут элементарный самоконтроль за своим здоровьем и физическим развитием.

Самостоятельные занятия имеют целый ряд преимуществ. Прежде всего это экономия времени, ибо тренироваться можно рядом с домом на любой площадке, в парке, скверике и даже в жилой просторной комнате Во-вторых, это удобно людям среднего и старшего возраста, а также большинству женщин, так как в группы здоровья по различным причинам попасть еще трудно, да и домашние дела отнимают много времени.

Чтобы умело выполнять физические упражнения, самостоятельно занимающиеся должны владеть основами физкультурных теоретических знаний и практических навыков, уметь пользоваться отдельными простейшими методическими приемами, дозировать физическую нагрузку, контролировать состояние своего здоровья и т. п. Все это не так трудно, как может показаться, особенно для людей, имеющих в прошлом хотя бы небольшой спортивный опыт или просто проходивших когда-то обязательный курс физического воспитания в учебном заведении и да-

же только знакомым с утренней гигиенической гимнастикой Им нужно ознакомиться со специальной литературой и затем, периодически пользуясь консультацией специалиста по физической культуре и врача, приступать к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный двигательный режим

Приступая к регулярным занятиям физической культурой, не нужно ограничивать себя узким выбором средств.

Чтобы достичь улучшения здоровья, недостаточно выполнять какое-либо одно физическое упражнение или даже заниматься одним видом спорта: например, проделывать только утреннюю гимнастику или только совершать пробежки, прогулки. В первом случае незначительная физическая нагрузка не даст полного оздоровительного эффекта, во втором—односторонняя нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы вырабатывает ценное, но лишь одно качество—выносливость. Человек же нуждается во всестороннем физическом развитии и должен вырабатывать все необходимые для жизни физические качества—силу, быстроту, выносливость, ловкость Вот почему физические упражнения должны быть как можно разнообразнее по своему характеру. Заниматься нужно по определенной системе. Всем, кто регулярно занимается физической культурой, рекомендуется установить оптимальный индивидуальный двигательный режим дня, недели, года и по возможности стараться его придерживаться.

Двигательный режим дня здорового человека должен быть примерно следующим: утром после сна обязательна зарядка. Содержание ее в зависимости от возраста,

привычек, состояния здоровья и других причин строго индивидуально. Это может быть как простой комплекс гимнастических упражнений типа передаваемых по радио, так и сложный систематизированный набор физических упражнений с применением эспандеров, резиновых амортизаторов, скакалок, гимнастической палки, гантелей, с длительными пробежками и т. д. Зарядка должна быть привычной и вызывать бодрость, хорошее настроение. Это условие обязательно, ибо впереди напряженный трудовой день.

На работу и с работы, если позволяет время и нет ощущения сильной усталости после утренней зарядки или трудового дня, лучше ходить пешком. На работе — производственная гимнастика. Не нужно игнорировать это важное оздоровительное мероприятие, способствующее повышению производительности труда. Если гимнастика не проводится организованно, нужно найти несколько минут свободного времени, примерно после двух часов работы и за 1,2 — 2 часа до окончания рабочего дня (по возможности в проветренном помещении), и самостоятельно проделать в течение нескольких минут ряд упражнений (сокращенный комплекс упражнений по типу утренней гигиенической гимнастики).

В обеденный перерыв, если позволяют время, обстановка, самочувствие, целесообразно совершить короткую освежающую прогулку. Даже несколько минут пребывания на воздухе придадут вам бодрости, силу и энергию.

Перед сном также рекомендуется недолгая спокойная прогулка. Такие прогулки особенно целебны: они снимают нервное напряжение, вызывают глубокий, хорошо восстанавливающий силы сон.

В среднем физическим упражнениям и активному отдыху нужно уделять в течение дня не менее одного-полутора часов. В это время входит выполнение всех выше

перечисленных компонентов двигательного режима дня — зарядка, физкультминутки, прогулки, а для здоровых молодых людей как минимум и два-три раза в неделю занятия физической культурой или спортом, проводимые организованно или самостоятельно. Это могут быть тренировки в каком-либо виде спорта, занятия по программе общей физической подготовки в группе здоровья, продолжительный бег до усталости, длительная интенсивная пешая прогулка, подвижная игра и т. п.

В выходные дни как можно дольше нужно оставаться на свежем воздухе. Хорошо воскресный день заполнить пешим туристским походом, рыбной ловлей, купанием и несколько увеличить объем физической нагрузки. Значительно повышать свою физическую активность следует в отпускное время. Лесистая местность у реки, морской берег — прекрасные места отдыха для людей среднего и старшего возраста.

Начиная пользоваться рекомендованным двигательным режимом, не следует форсировать занятия и давать организму непривычную физическую нагрузку. Утренняя зарядка в первые месяцы должна длиться не более 8 — 10 минут, упражнения выполняться не в быстром темпе и не с полной амплитудой движений.

Особенно нужно быть осторожным людям нездоровым и пожилым. Прогулки вначале совершать непродолжительные и в медленном темпе. Приступая к занятиям спортом или общефизической подготовкой, следует проводить их не более двух раз в неделю, причем нагрузка не должна вызывать значительной усталости. Занятия в воскресный день вначале ограничиваются пребыванием на свежем воздухе, выполнением легких физических упражнений и непродолжительной прогулкой.

После нескольких месяцев упорных занятий, с приоб-

ретением привычки к нагрузке и отсутствием при этом каких-либо отклонений в состоянии здоровья, можно постепенно увеличивать объем, интенсивность и продолжительность проведения каждой части двигательного режима. Организм сам потребует повышения физической нагрузки. В этот период можно расширить и усложнить утреннюю зарядку. Добавлением к ней может служить пешая ходьба на работу, проводимая со временем все в более быстром темпе. При хорошем самочувствии закономерно возрастают количество и нагрузка тренировочных занятий. Окрепший организм, приспосабливаясь, легко справляется с возрастающей нагрузкой и становится более работоспособным.

Выбор средств физической культуры

Подбирая физические упражнения, каждый занимающийся должен определить цель, которой он хочет достичь в результате занятий. Поставленная цель может сводиться у молодых, здоровых людей к достижению определенных спортивных результатов, у пожилых и слабо физически развитых — только к оздоровлению и физическому укреплению организма, у полных людей — к сгонке лишнего веса, у больных — к избавлению от недуга или облегчению страданий и т. д. В зависимости от поставленной цели будут меняться содержание занятий, применяемые средства и методы, уменьшаться или увеличиваться нагрузка.

Пожилым людям, и особенно женщинам, не рекомендуется включать в занятия упражнения силового и скоростного характера, требующие большой выносливости, а также упражнения, связанные с длительным натуживанием и задержкой дыхания. Им противопоказаны та-

кие виды спорта и упражнения, как скоростной бег, различные интенсивные прыжки, особенно на жестком грунте, бокс, сложные упражнения на гимнастических снарядах, а также различные перевороты, кувырки, кружения, резкие наклоны и маховые движения с большой амплитудой.

Людям, у которых работа связана с принятием длительных статических положений тела или ограничением движений, нужно больше пользоваться прогулками, пробежками, кататься на коньках, ходить на лыжах, играть в волейбол, баскетбол, теннис. Тем же, кто занимается физическим трудом, нужно подбирать упражнения, дающие повышенную нагрузку на те группы мышц, которые меньше участвуют в повседневной работе.

Работникам умственного труда можно заниматься самыми разнообразными видами спорта и особенно полезно — всеми видами туризма, и лучше пешим, бадминтоном, городками, стрельбой из лука, купанием, рыбной ловлей, совершать прогулки и пробежки на разные расстояния.

Все предлагаемые нами рекомендации по выбору физических упражнений и видов спорта для занятий условны. Учитывая свои индивидуальные возможности и наклонности, каждый самостоятельно занимающийся физкультурой по своему желанию может выбрать более подходящие и нравящиеся ему физические упражнения.

Начиная самостоятельные занятия, желательно определить «свой» основной вид спорта (главное физическое упражнение): бег, плавание, спортивные игры или гимнастические упражнения, но это должно быть то, что вы лучше знаете, любите, чему будете уделять больше внимания.

Однако занимаясь только одним видом спорта, как уже упоминалось ранее, не выработаешь у себя все фи-

зические качества, необходимые для повседневной жизнедеятельности. Поэтому целесообразно периодически включать в занятия другие вспомогательные физические упражнения.

Если вы решили заняться бегом, основным вашим упражнением будет бег во всех его разновидностях, а дополнительными — гимнастика, поднятие тяжестей, спортивные игры и др. И наоборот, людям, увлекающимся штангой и обладающим незаурядной силой, нужно дополнительно заниматься ходьбой, бегом, плаванием, которые воспитывают выносливость, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Чтобы правильно выбрать основные и дополнительные упражнения, нужно знать степень их воздействия на организм и какие физические качества они развивают.

Легкая атлетика (и особенно такие ее виды, как ходьба и бег) не требует особого оборудования, а многими видами круглый год можно заниматься на свежем воздухе. Ее можно рекомендовать людям всех возрастов, начинающим самостоятельные занятия. Она включает целый ряд разнообразных физических упражнений, разносторонне действующих на организм человека: ходьбу, бег, прыжки и метание снарядов.

Ходьба — хорошо дозируемое средство физического развития и укрепления здоровья, рекомендуется людям всех возрастов.

Бег. Продолжительный бег вырабатывает выносливость, а интенсивный, с большой скоростью и на короткие дистанции — быстроту и силу. Скоростной бег рекомендуется молодым, и вообще бегом на любую дистанцию для достижения спортивных результатов следует заниматься молодым, здоровым, хорошо физически подготовленным людям. Новичкам, не имеющим достаточной тренированности и опыта, надо бегать осторожно.

Почти всем людям показан бег продолжительный, неинтенсивный, без больших нагрузок, так называемый бег «трусцой»

Все виды *прыжков* — действенное средство физического развития и выработки быстроты, силы, ловкости.

Метание снарядов и толкание ядра — упражнения скоростно-силового характера, развивающие силу и быстроту, способствующие формированию физически сильного, здорового человека. Прыжками и метанием занимается в основном молодежь.

Плавание — замечательное оздоровительное и гигиеническое средство, оказывающее большое положительное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Оно полезно людям всех возрастов, но в пожилом возрасте следует соблюдать умеренность.

Тяжелая атлетика включает в себя различные упражнения силового характера — *упражнения со штангой, гирями, гантелями* и т. д., развивающие мускулатуру тела. Интенсивно заниматься поднятием тяжестей рекомендуется только молодым и здоровым людям. Дозированные упражнения с небольшими тяжестями (гантелями, гирями весом до 2—3 килограммов) рекомендуются всем.

Гимнастика — одно из основных средств физического воспитания, доступное всем людям, даже имеющим значительные отклонения в состоянии здоровья. Гимнастика отличается большим разнообразием упражнений и делится на основную (одна из ее разновидностей утренняя гигиеническая гимнастика), спортивную и вспомогательную (куда входит производственная гимнастика).

Занятия гимнастикой оказывают разностороннее действие на организм человека, укрепляют здоровье, вырабатывают силу, ловкость, координацию движений.

Спортивные игры характеризуются разнообразием движений, подвижностью, эмоциональностью. Они насы-

щены элементами бега, прыжков, метаний и способствуют выработке быстроты, ловкости, выносливости.

Большинство игр проводится на открытом воздухе, что усиливает их оздоровительное воздействие. Особой популярностью пользуются бадминтон, настольный теннис, волейбол. Молодые люди могут заниматься всеми видами спортивных игр. Люди старших возрастов чаще включают в свои занятия лишь элементы тех или иных игр (из баскетбола, например, берут ведение мяча и броски по кольцу, из волейбола — прием и передачу мяча партнеру, игра в бадминтон — без сетки по упрощенным правилам и т. д.).

Среди остальных видов спорта нужно упомянуть о *гребле,* занятия которой полезны всем возрастам, *езде на велосипеде,* прекрасно развивающей и укрепляющей организм, *прогулках на лыжах и катании на коньках,* имеющих огромное оздоровительно-закаливающее значение, *охоте и рыбной ловле,* часто связанных, кроме длительного пребывания на воздухе, с ходьбой, бегом, плаванием. Одним из доступных и эффективных средств физического воспитания является *туризм* всех видов и особенно пеший.

Структура индивидуальных самостоятельных занятий

Самостоятельные занятия физическими упражнениями условно разбиваются на три части: подготовительную, основную и заключительную. Главная задача **подготовительной части** занятия (а в спортивной тренировке так называемой разминки) — разогреть организм, повысить его работоспособность и подготовить к основной части занятия.

В процессе выполнения упражнений подготовительной части постепенно повышается обмен веществ, изменяется функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, подготавливается мышечная система.

В свою очередь, подготовительная часть делится на общую и специальную.

Общая часть начинается с ходьбы и бега в медленном темпе. Ее продолжительность зависит от ряда факторов, таких как температура воздуха (в жаркую погоду она сокращается), одежда (чем теплее, тем быстрее согревается организм), от общей физической подготовленности и т. д. Степень нужного разогревания организма определяется появлением легкой испарины, потоотделения.

После бега выполняются 10 — 12 и более гимнастических упражнений общеразвивающего характера по типу утренней гимнастики. При выполнении упражнений нужно идти от меньших мышечных групп к большим, прорабатывая все мышечные группы несколько раз сверху вниз (от плечевого пояса к ногам).

В подобранном комплексе не должно быть однообразных движений, дающих нагрузку на одни и те же мышцы.

Следует менять и характер упражнений. Если выполнялось упражнение силового характера, то следующее за ним должно быть маховое и т. д.

Каждое упражнение повторяется 8 — 10 раз, без напряжения и интенсивности, с постепенным увеличением амплитуды движений. Особенно осторожным следует быть при выполнении упражнений на растяжение мышц и связок, увеличение подвижности в суставах. Не нужно включать те упражнения, которые дают непривычно большую нагрузку, вызывают усиленное сердцебиение и одышку. Если вы почувствовали значительную усталость,

лучше немного походить, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов или просто отдохнуть.

При выполнении упражнений нужно следить за правильным дыханием: оно должно быть ритмичным, глубоким, свободным, без пауз и задержки на вдохе, с отчетливым выдохом. Дышать можно через рот и через нос одновременно.

Специальная часть разминки должна подготовить организм к выполнению основного упражнения и включает упражнения, близкие к нему по характеру. Например, если основную часть занятий составляет скоростной бег, то во вторую часть разминки входит несколько коротких пробежек с постепенным набором и затем снижением скорости. Если же предстоит приступить к игре в баскетбол, в подготовительной части выполняют ряд технических элементов — ведение мяча, несколько бросков по кольцу и т. д. Вся разминка должна длиться не менее 20 — 30 минут. Если появится чувство усталости, нужно снизить интенсивность выполнения упражнений, делать более продолжительные паузы, но сокращать продолжительность разминки не следует.

Содержание **основной части** занятия определяется избранным видом спорта, подготовленностью занимающихся, их возрастом и т. д. Нагрузка в этой части постепенно нарастает и, достигнув наивысшего предела во второй половине, начинает плавно снижаться. Продолжительность этой части колеблется, в зависимости от вида спорта, от нескольких минут до нескольких часов. Так, беговая тренировка мастера спорта марафонца длится не менее 3 — 4 часов. Последовательность выполняемых при этом упражнений должна быть тщательно продумана. Наиболее рациональна следующая очередность: в начале занятия — упражнения, вырабатывающие быстроту, ловкость, координацию движений, так как все они

требуют свежести и силы от занимающихся. Это прежде всего бег на скорость, различные сложные прыжки, метания и т. п. За ними — все упражнения, связанные с развитием силы, например, штанга, многократные прыжки и т. п. В конце занятий обычно идут упражнения, развивающие выносливость: продолжительный бег, езда на велосипеде, спортивные игры (долго продолжающиеся), плавание и т. д

Заключительная часть занятия проводится в целях постепенного снижения нагрузки, приведения организма в спокойное, близкое к доработочему (перед началом занятий) состоянию, то есть создает условия, обеспечивающие быстрое восстановление сил и устранение утомления.

Обычно в эту часть занятия входят разнообразная ходьба в среднем и медленном темпе, спокойные подвижные игры, упражнения на расслабление мышц, на дыхание. Продолжительность заключительной части — от 2 до 10 минут.

Содержание индивидуальных самостоятельных занятий

Лицам, впервые приступающим к самостоятельным упражнениям, целесообразно проводить комплексные занятия, в которые включаются разнообразные, но хорошо знакомые упражнения и отдельные несложные элементы из различных видов спорта. Так, в одно занятие можно включить в разном сочетании элементы нескольких видов легкой атлетики (бег, прыжок в длину или метание), гимнастики (упражнения без предметов, с предметами, на гимнастической стенке и др.), спортивных игр и т. д.

Комплексные занятия дают хороший физиологический эффект, и, кроме того, пользоваться ими значительно

проще, чем упражнениями по одному избранному виду спорта. Начальные самостоятельные занятия представляют собой нечто среднее между утренней физзарядкой и занятиями по общефизической подготовке. В отличие от зарядки эти занятия более содержательны, разнообразны, длительны (40 — 60 мин.) и проходят с бо́льшей физической нагрузкой. Обычно на первом этапе в занятия включается много общеразвивающих гимнастических упражнений (до 50 процентов), а также разновидности ходьбы, неинтенсивный и непродолжительный бег, простейшие легкоатлетические прыжки и несложные подвижные и спортивные игры. Со временем, по мере совершенствования, упражнения гимнастического характера вытесняются тем видом спорта, которому отдается предпочтение, или элементами нескольких видов спорта, то есть занятия приобретают спортивную направленность и отходят от физзарядки Индивидуальные самостоятельные занятия на начальном этапе можно построить примерно по такой схеме:

1. Общеразвивающие упражнения (типа комплекса утренней зарядки).
2. Несколько коротких ускоренных пробежек.
3. Несколько прыжков в длину с места (или с разбега).
4. Метание произвольным способом (облегченные ядра или небольшие камни).
5. Игра с мячом (поиграть с партнером в волейбол или выполнить самостоятельное ведение баскетбольного мяча и броски по кольцу).
6. Продолжительная пробежка в медленном темпе.
7. В завершение — успокаивающая ходьба и дыхательные упражнения или легкая прогулка.

Высшим этапом занятий для молодых людей являются самостоятельные тренировки в избранном виде

спорта с целью достижения спортивного результата, для людей среднего и старшего возрастов — умение правильно пользоваться в оздоровительных целях одним или несколькими видами спорта.

Содержание самостоятельных занятий зависит от многих причин и в первую очередь от возраста, состояния здоровья, общей и специальной подготовленности занимающегося. Молодые люди и люди, хорошо подготовленные физически, тренируются ежедневно, продолжительность их занятий колеблется от 30 минут до часа при довольно высокой физической нагрузке В занятия включаются скоростно-силовые упражнения (скоростной бег, упражнения с отягощениями, гантелями, резиновым амортизатором), упражнения на выносливость (продолжительный кроссовый бег, бег трусцой) и виды спорта — легкая атлетика, плавание и другие.

Люди среднего возраста занимаются 3—4 раза в неделю. Объем занятий у них довольно велик, но интенсивность выполнения упражнений невысокая, редко и осторожно используются упражнения скоростно-силового характера, в основном — это общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения с резиновым амортизатором, ходьба, продолжительный бег в медленном и среднем темпе. Представители старшего возраста, а также среднего со слабым физическим развитием проводят занятия регулярно Занятия эти непродолжительны, с небольшой физической нагрузкой, из них полностью исключены скоростно-силовые и статические упражнения, и основное их содержание составляют упражнения гимнастического характера, прогулочная ходьба или бег трусцой в медленном темпе

Как видим, в содержании самостоятельных занятий наблюдается большое разнообразие: это могут быть общеразвивающие упражнения или легкая атлетика, пла-

вание, спортигры. Содержание и форма самостоятельных занятий устанавливаются опытным путем.

Занятия зимой на открытом воздухе

Климатические условия Молдавии позволяют по ряду видов спорта в течение всего года проводить занятия на свежем воздухе. Прежде всего это относится к легкой атлетике. Физические упражнения на открытом воздухе значительно улучшают функциональные возможности организма, повышают его устойчивость к простудным заболеваниям.

Содержание зимних занятий зависит от погоды и подготовленности места для тренировки. Если на площадке для занятий лежит снег, его либо подметают метлой, либо просто утрамбовывают, а площадку, если есть возможность, посыпают слоем зернистого шлака. Дорожку для бега утаптывают, а затем посыпают песком или шлаком. Аналогичным способом подготавливаются места для разбега (в прыжках и метании). Одежда должна соответствовать погоде.

Для условий зимы в Молдавии можно предложить плотный спортивный костюм, надетый на трикотажное белье Он должен быть легким, свободным, не стесняющим движений, брюки — суженные книзу, куртка — некороткая и при выполнении упражнений закрывающая поясницу При сильном ветре поверх костюма надевается рубашка или куртка из непродуваемой ткани, на голову — вязаная шерстяная шапочка, на руки — тонкие перчатки, на ноги—кроссовки, резиновые тапочки или кеды на один — два размера больше обычно носимой обуви. В тапочки или кеды вкладывают теплую стельку из тонкого войлока и надевают их на два носка—простой и шерстяной.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями зимой на открытом воздухе состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть обычно проводится в помещении и длится несколько минут. За это время проверяется соответствие спортивной одежды, подготавливается инвентарь для расчистки площадки от снега и проделывается несколько согревающих упражнений (маховые движения руками, приседания) перед выходом на морозный воздух.

Подготовительная часть занятия начинается с ходьбы, переходящей в продолжительный, вначале медленный, затем все ускоряющийся бег. Бег периодически чередуется с ходьбой — это помогает избежать усталости. Бег и ходьба хорошо разогревают организм, вот почему в зимнее время им уделяется больше времени.

Ходьба и бег сменяются общеразвивающими упражнениями, которые проделываются в процессе движения и периодически чередуются с легкими короткими пробежками.

После такой подготовки можно приступать к выполнению гимнастических упражнений на месте. При очень низкой температуре или сильном ветре цель тренировки сводится к общефизической подготовке. При более высокой температуре воздуха занятия почти не отличаются от летних.

Выполняя упражнения основной части занятия, следует соблюдать постепенность в интенсивности их выполнения, чтобы избежать уже в начале занятий появления чувства усталости, обильного потоотделения и, отсюда, необходимости длительных пауз, которые могут привести к охлаждению организма.

Учитывая специфику занятий при низкой температуре, следует правильно чередовать упражнения. Если, например, в занятии с легкоатлетической направленностью

вначале провести продолжительный бег на выносливость, до усталости, и сильно разогреть организм, а затем продолжать на морозе упражняться в метании, то можно легко простудиться. Чередовать упражнения можно в такой последовательности подготовительные ускорения не в полную силу и затем в полную силу, различные прыжки и метания, в конце основной части — все формы продолжительного бега. Занятия при очень низких температурах или ветре следует строить с повышенной плотностью и равномерным распределением нагрузки так, чтобы справляться с ней без сильной усталости, главное, без длительных пауз В случае явного утомления следует снизить нагрузку или совсем прекратить занятия, но не делать долгих перерывов для отдыха. Дозируя нагрузку, нужно помнить, что зимой, благодаря бодрящему действию холодного воздуха, она воспринимается гораздо легче, и признаки усталости замечаются не сразу. Поэтому занятия следует заканчивать с желанием продолжать тренироваться Игровой материал лучше включать в конце основной части. После занятий не следует долго задерживаться на воздухе.

Примерные планы проведения простейших занятий

Примерный план занятия с легкоатлетической направленностью

(температура воздуха плюсовая)

Место проведения — стадион, спортплощадка, парк, двор.

Спортивный инвентарь набивной мяч, ядро или камень (1 — 3 кг для женщин, 2 — 4 кг для мужчин). Продолжительность занятия — до 60 мин.

Подготовительная часть, 25 мин.

1. Ходьба от медленной до быстрой	30 — 60 сек
2. Пробежка в легком темпе (можно чередовать с ходьбой)	400 — 500 м
3. Ходьба. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	1 мин.
4. Исходное положение: руки к плечам, руки вверх — потягивание	4 — 6 раз
5. Круговые движения головой	8 — 10 раз
6. Из положения руки вперед — руки в сторону	6 — 8 раз
7. Круговые движения руками поочередно вперед — назад	16 — 20 раз
8. Наклоны туловища вперед — назад	10 — 12 раз
9. Наклоны туловища в сторону	8 — 10 раз
10. Выпады ногами вперед, руки на пояс	6 — 8 раз
11. Из упора присев ногу в сторону, прыжком смена положений ног	6 — 8 раз
12 Махом поочередное поднимание ног вперед вверх	8 — 10 раз
13. Из упора присев прыжком ноги назад, в стороны и обратно	4 — 6 раз
14. Упражнения на дыхание	3 — 4 раза
15. Прыжки на месте с поворотами	15 сек
16. Ходьба на месте	20 — 30 сек.
17. Поднимание рук вперед и вверх — вдох, опускание в стороны, вниз — выдох	3 — 4 раза

Основная часть, 30 мин.

1. Короткие пробежки с повышенной скоростью (ускорения) 40 — 50 м	4 — 5 раз

2. Упражнения с набивным мячом, ядром или камнями:

а) толкание снаряда с места произвольным способом поочередно правой и левой рукой 4 — 5 раз каждой рукой

б) броски снаряда двумя руками снизу 4 — 6 раз

в) броски снаряда двумя руками из-за головы 3 — 4 раза

г) броски снаряда двумя руками через голову 4 — 6 раз

3. Продолжительный бег в медленном до среднего темпа, типа кросса 8 — 10 мин.

Заключительная часть, 4—5 мин.

1 Ходьба в среднем темпе с постепенным снижением до медленного 2 — 3 мин.

2. Успокаивающие упражнения. Упражнения для дыхания 1 — 2 мин.

Методические указания

Выполняя любое беговое упражнение, можно, в зависимости от самочувствия, увеличить или уменьшить скорость бега и дистанцию, можно перейти на ходьбу.

Первое ускорение в основной части следует проделать в среднем темпе, в последующих — постепенно наращивать скорость. Отдых между ускорениями — до восстановления сил.

Первые метания (бросания) снарядов делать вполсилы.

Во время продолжительного бега в конце основной части следить за глубоким ритмичным дыханием.

Примерный план простейшего занятия зимой на открытом воздухе
(температура воздуха — 5°С, безветренно)

Место проведения — любая ровная площадка, расищенная от снега.

Продолжительность занятия — 45 — 60 мин

Подготовительная часть, 20—25 мин.

1. Ходьба в среднем, быстром и медленном темпе — 2 мин.
2. Ходьба в полуприседе — 20 сек.
3. Легкий бег в чередовании с ходьбой — 600 — 800 м
4. Ходьба с движениями рук вверх, в стороны, вниз — 20 сек.
5. Круговые движения руками — 16 — 20 раз
6. Повороты туловища направо и налево — 6 — 8 раз
7. Круговые движения туловищем в одну, затем в другую сторону — по 2 — 3 раза
8. Легкая пробежка — 15 — 20 сек.
9. Поочередное поднимание (махом) ног вперед — 6 — 8 раз
10. Поочередные выпады (ногами) вперед — 4 — 6 раз
11. Легкая пробежка — 15 — 20 сек.
12. Из положения руки перед грудью рывком руки в стороны — 6 — 8 раз
13. Прыжки на месте с переходом в ходьбу на месте — 25 — 30 сек.
14. Руки вперед и вверх, в стороны и вниз — 3 — 4 раза

Основная часть, 25—30 мин.

1. Короткие пробежки (40 — 50 м) с повышенной скоростью (ускорения) — 3 — 4 раза
2. Прыжки.

а) продвижение вперед прыжками с ноги на ногу произвольным способом 2 — 3 раза по 8 — 10 м
б) прыжки с разбега через небольшие препятствия (сугроб, мяч, барьер) 4 — 5 раз
в) прыжки с разбега вверх с доставанием рукой предмета (ветки, подвешенного мяча) 4 —5 раз
3 Метания в цель (мяча, камней, снежков) левой и правой рукой по 4 — 5 раз
4 Продолжительный бег в медленном темпе 5 — 6 мин

Заключительная часть, 2—3 мин.

1. Ходьба с активными движениями рук 1 мин.
2. Ходьба в медленном темпе и упражнения на дыхание 1 — 2 мин.

Методические указания

Общеразвивающие упражнения большей частью выполняются в движении шагом или чередуются с короткими пробежками в медленном темпе

Прыжки лучше выполнять на мягком грунте (опилки, ветки, снег и т. д.).

Темп бега в конце занятия выбирать в зависимости от самочувствия, можно заменить бег ходьбой в быстром темпе.

Окончив тренировку, нужно сразу зайти в теплое помещение.

Примерный план простейшего занятия в помещении

Место проведения — просторное помещение, жилая комната.

Спортивный инвентарь: скакалка, гантели, резиновый амортизатор.

Продолжительность занятия — 45 мин.

Подготовительная часть, 20 мин

1. Ходьба на месте с высоким поднимание коленей 20 сек
2. Бег на месте с переходом на ходьбу 30 — 40 сек.
3. Потягивание — руки вперед, вверх, в стороны, вниз 3 — 4 раза
4. Наклоны туловища вперед — назад 4 — 6 раз
5. Наклоны туловища в стороны по 3 — 4 раза
6. Пружинящие приседания 5 — 6 раз
7. Круговые движения туловища, сначала в одну, потом в другую сторону 3 — 4 раза

Сидя на полу

8. Поочередное поднимание ног 12 — 16 раз
9. Пружинящие наклоны туловища вперед 8 — 10 раз
10. Повороты туловища с движениями рук 8 — 10 раз
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4 — 6 раз
12. Прыжки на месте 15 — 20 сек.
13. Ходьба в медленном темпе. Упражнения на расслабление 20 — 30 сек

Основная часть занятия, 20—23 мин

1. Упражнения с гантелями:

а) сгибание и разгибание рук из различных исходных положений до появления чувства усталости

б) поочередное поднимание рук вперед, вверх, в стороны, вниз, до усталости

в) круговые движения руками (руки в стороны), до усталости

2. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах по 10 — 20 сек.
3. Упражнения с резиновым эспандером до усталости
4. Бег на месте с переходом на ходьбу 30 — 60 сек

Заключительная часть занятия

1. Ходьба 1 мин.

2. Успокаивающие и расслабляющие упражнения 1 мин.

Методические указания

При появлении сильной усталости сократить повторение упражнений Обращать внимание на правильное дыхание. После больших нагрузок делать более продолжительные паузы или выполнять упражнения на расслабление и дыхание

В начале занятий с гантелями пользоваться самыми маленькими из них (1 — 3 кг).

Примерный план простейшего занятия с игровой направленностью

Место проведения — любая ровная площадка во дворе, парке и т. д.

Спортивный инвентарь. набор для игры в бадминтон.

Продолжительность занятия — 50 мин.

Подготовительная часть занятия, 20 мин.

1. Разновидность ходьбы (обычная, спортивная, на носках, высоко поднимая колени) 30 — 60 сек.
2. Пробежка в медленном и среднем темпе 300—400 м
3. Ходьба с упражнениями на дыхание до 1 мин.
4. Упражнения на потягивание 4 раза
5. Круговые движения плечами вперед — назад 10 — 12 раз
6. Поочередные выпады ногами вперед 6 — 8 раз
7. Круговые движения туловища в одну сторону, в другую 6 — 8 раз
8. Приседания 10 — 12 раз
9. Прыжки на месте 15 — 20 сек.
10. Ходьба на месте 15 — 20 сек.
11. Упражнения с ракеткой (имитационные

движения): 3 — 5 мин.
12. Легкая пробежка с переходом на ходьбу 20 сек.

Основная часть, 25 мин.

1. Пробежки (20 — 30 м) с повышенной скоростью 2 — 3 раза
2 Игра в бадминтон
а) прием-передача мяча с партнером 2 — 3 мин.
б) тренировка подачи 1 — 2 мин
в) игра без сетки 2 — 3 мин
г) двусторонняя игра с партнером через сетку или веревочку по упрощенным правилам 15 мин

Примечание: Вместо игры в бадминтон можно включить элементы знакомых спортивных игр — волейбола или баскетбола.

Заключительная часть, 5 мин.

1. Ходьба Успокаивающие упражнения.

Методические указания

Ускорения в основной части занятия можно заменить непродолжительной пробежкой в медленном и среднем темпе

Перед игрой в бадминтон проделать небольшую специальную разминку, имитируя движения, встречающиеся в процессе игры.

Во время игры с партнером можно делать небольшие перерывы, особенно женщинам.

Если позволяют время и силы, полезно вместо рекомендованных выше заключительных упражнений совершить пешую прогулку в течение 20 — 30 минут.

Примерный план простейшего занятия на воде

Место проведения — река, озеро, бассейн.
Продолжительность занятия 45 минут.

Подготовительная часть, 20 мин.

1. Все виды ходьбы в медленном и среднем темпе — 1,5 — 2 мин.
2. Пробежка в медленном темпе — 1 — 2 мин.
3. Упражнения на дыхание — 3 — 4 раза
4. Наклоны вперед до касания пола руками — 6 — 8 раз
5. Махом поочередное поднимание ног вперед 8 раз
6. Пружинящие приседания — 8 — 9 раз
7. Круговые движения руками в каждую сторону — по 8 — 10 раз
8. Лежа на спине поднять ноги до прямого угла — 6 — 8 раз
9. Круговые движения туловища в одну и в другую сторону — по 4 — 6 раз
10. Движения ногами как при плавании кролем в положении сидя, наклонившись назад, руками упереться сзади — 15 — 20 сек.
11. Движения руками как при плавании кролем — 15 — 20 сек.
12. Прыжки на месте — ноги в стороны, ноги вместе — 8 — 10 раз
13. Поочередное расслабление и потряхивание рук и ног — 15 — 20 сек.

Основная часть занятия, 15—20 мин.

Для не умеющих плавать.

На первых занятиях не умеющие плавать должны освоиться с водой, научиться погружаться в нее с головой, открывать глаза и делать выдох в воду, лежать на

груди и спине, скользить по воде. Одновременно начинается изучение избранного способа плавания.

На первом занятии можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Ходить и бегать по дну, помогая себе гребковыми движениями рук.

2. Стоя сделать вдох, присесть, погрузившись с головой под воду, и сделать сильный непрерывный выдох через рот.

3. Упражнение «поплавок». Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, лицо опустить к коленям и в этом положении всплыть на поверхность воды (спиной вверх).

4. Лечь на грудь, опереться руками о дно, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду.

5. То же, с выдохом в воду.

Для умеющих плавать — тренировка в избранном виде плавания.

Заключительная часть занятия, 5—10 мин.

1. Растирание полотенцем
2. Легкая согревающая пробежка — 1,5 — 2 мин.
3. Медленная ходьба и упражнения на дыхание — 2 — 3 мин.

Методические указания

Занятия проводятся в водоемах с чистой водой температурой не ниже 18°, в местах, где разрешено купание.

Не входить в воду разгоряченным. Находясь в воде, нужно постоянно двигаться, с появлением озноба сразу выйти и растереться полотенцем до красноты. После плавания или купания полезны воздушные ванны. От-

дохнув, можно недолго поиграть в волейбол, настольный теннис, но без особых усилий.

Примерный план занятия на местности

(с использованием подручных средств, подсобного инвентаря и рельефа местности)

Место проведения — парк, лес, пляж, оздоровительная зона.

Температура воздуха плюсовая.

Инвентарь — скакалка (веревка).

Продолжительность занятия — 70 мин.

Подготовительная часть занятия, 25 мин.

1. Разновидности ходьбы в медленном, среднем и быстром темпе 30 — 60 сек.

2. Пробежка в медленном темпе с переходом на ходьбу 300 — 400 м

3. Ходьба в сочетании с движениями рук:

а) круговые движения руками из исходного положения руки в стороны 12 — 16 раз

б) сгибание и разгибание рук из исходного положения руки в стороны 12 — 16 раз

в) наклоны туловища в стороны на каждый шаг по 6 — 8 раз

г) из исходного положения правую руку вверх, левую вниз на каждый шаг, смена положений рук 12 — 16 раз

4. Упражнения на месте без предметов:

а) глубокие приседания, руки вперед 6 — 8 раз

б) наклоны вперед с пружинистым покачиванием, касаясь руками земли 10 — 12 раз

в) поочередные свободные махи ногами вверх вперед по 6 — 8 раз

5. Упражнения на месте с предметом (камень весом 2 кг):

а) сгибание и разгибание рук из исходного положения руки вперед 16 — 20 раз

б) из исходного положения руки вниз поднять руки вверх через стороны и медленно опустить в исходное положение 10 — 12 раз

в) из исходного положения руки вниз с шагом вперед поднять вперед вверх и медленно опустить в исходное положение 12 — 14 раз

6. Прыжки со скакалкой на одной и двух ногах 15 — 20 сек.

7. Успокаивающая ходьба 30 — 40 сек.

Оновная часть занятия, 40 мин.

1. Бег на короткие дистанции:

а) короткие пробежки с повышенной скоростью (30 — 40 м) 1 — 2 раза

б) ускорение под горку (40 — 50 м) 2 раза

в) ускорение в гору (15 — 20 м) 1 раз

2. Прыжки:

а) прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на мягком грунте (15 — 20 м) 1 — 2 раза (можно заменить прыжками вверх по лестнице через 1 — 2 ступени)

б) прыжки с разбега вверх с доставанием веток деревьев (рукой, головой) 6 — 8 раз

в) прыжки толчком двумя ногами с продвижением вперед (на мягком грунте) 10 — 15 м

3. Метания:

а) толкание камней (3 — 4 кг) поочередно левой и правой рукой по 5 — 6 раз

б) метание камней (100 — 200 г) произвольным способом 5 — 6 раз

в) бросание камней (4 — 5 кг) через голову двумя руками 4 — 5 раз

г) бросание камней (3 — 4 кг) из-за головы двумя руками 2 — 3 броска

4. Упражнения для рук:

а) различные висы и раскачивания в висе на ветвях деревьев до легкой усталости

б) подтягивание на руках »

в) сгибание и разгибание рук в упоре » (о дерево, барьер, предмет)

5. Бег по пересеченной местности в медленном и среднем темпе или чередование быстрой ходьбы с короткими пробежками 6 — 8 мин.

Заключительная часть занятия, 5 мин.

1. Расслабленная, спокойная ходьба в медленном темпе с глубоким равномерным дыханием 1 — 2 мин.

2. В процессе ходьбы поднять вверх правую, затем левую руку, расслабленно опустить вниз 1 мин.

3. Измерить пульс и записать показатель в дневник самоконтроля 2 мин.

Методические указания

Количество упражнений, дистанция пробега, вес снарядов указываются условно. Нагрузка дозируется исходя из индивидуальных особенностей занимающихся. Ускорения в гору, метание тяжелых камней, подтягивание на деревьях — это все упражнения в основном для здоровых и еще не старых людей или же физически хорошо подготовленных.

Между ускорениями следует делать паузы для восстановления сил. Горка не должна быть очень крутой. Первые упражнения в метании камней совершать не резко и не в полную силу.

Пешие прогулки

Ходьба — естественное движение, физическое упражнение, доступное всем возрастам, одно из эффективных средств укрепления здоровья, развития физических качеств, повышения работоспособности.

Во время ходьбы в работе участвуют почти все мышцы тела, при этом особенно развиваются и укрепляются мышцы ног, таза, живота, рук и спины. Укрепляются кости и связки. Улучшается осанка и походка, в результате чего создаются оптимальные условия для правильной работы внутренних органов.

Ходьба активизирует жизненные процессы всех органов и систем, повышает сопротивляемость организма вредным влияниям внешней среды, служит средством профилактики и в ряде случаев лечения многих заболеваний сердца, легких, органов пищеварения, нервной системы.

Очень полезно ежедневно уделять до 1 часа и более прогулкам на свежем воздухе людям среднего и пожилого возраста, а также ведущим малоподвижный образ жизни.

Действие ходьбы на организм человека весьма разнообразно и зависит от темпа (число шагов в минуту), расстояния и общей физической нагрузки.

Действительный член Академии медицинских наук СССР профессор В. Н. Виноградов писал: «...Лучший отдых — это прогулки пешком, увлекательные туристские походы, подвижные игры на воздухе. Все это вместе с утренней зарядкой является средством, которое долгие годы позволяет обходиться без других, «аптечных» лекарств, сохранить здоровье, цветущий вид...»

Существует много разновидностей ходьбы: на носках, пятках, на полусогнутых ногах, скрестным шагом,

с высоким подниманием коленей и др. Основные виды: обычная (прогулочная), маршевая и спортивная. Людей среднего и старшего возраста привлекает прогулочная ходьба на различные расстояния, при хорошем состоянии здоровья и определенной тренированности они могут совершать эти прогулки в быстром темпе.

Темп движения, продолжительность дистанции и общую физическую нагрузку определяют, исходя из цели ходьбы.

Прогулки перед сном, снимающие нервное напряжение, совершают в любую погоду без усилий, медленно.

Во время ходьбы дышать следует ровно, глубоко, спокойно, в конце перейти на очень медленный шаг.

Прогулки в обеденный перерыв предпринимают, чтобы снять накопившуюся усталость, они проводятся в спокойном и ровном темпе.

Ходьба на работу и с работы может быть медленной и быстрой в зависимости от физических возможностей и желания. Главное, чтобы она не вызывала усталости, а, наоборот, чувство бодрости, прилив сил, эмоциональный подъем. Маршрут таких прогулок должен проходить по тихим, зеленым и чистым улицам со слабым транспортным движением. Во время ходьбы можно проделать несколько дыхательных упражнений. По утрам, особенно до завтрака, не рекомендуется делать длительных прогулок в быстром темпе.

Помимо перечисленных прогулок, есть прогулки длительные, проводящиеся с большой физической нагрузкой и приравнивающиеся к тренировкам в каком-либо виде спорта.

Такие прогулки-походы очень полезны для восстановления нервной энергии, повышения эмоционального тонуса, физического развития.

В переходах на большие расстояния могут участвовать только здоровые люди, оптимальная скорость — от 2,5 до 4 — 5 километров в час. Маршрут должен проходить недалеко от селений, идти лучше компанией в несколько человек.

Через 40 — 50 минут ходьбы делается 10-минутная остановка, во время которой полезно помассировать мышцы ног, проделать легкие гимнастические упражнения. После отдыха начинать ходьбу следует медленным шагом, постепенно убыстряя темп движения.

Если переход долгий, остановки на отдых должны быть длительные, по 30 — 40 минут и больше.

Одежда для походов не должна стеснять движений. Летом — это шорты или трикотажный тренировочный костюм, зимой — утепленный спортивный костюм или повседневная одежда и всегда — удобная обувь: кеды, тапочки, ботинки.

Прогулка, как и любая тренировка, состоит из трех частей: подготовительной или вводной, основной и заключительной. Начинается прогулка медленно, затем ее темп нарастает и, наконец, доходит до 100 и более шагов в минуту. Теперь, когда организм готов к выполнению работы с большей физической нагрузкой, начинается основная часть. Она может быть короткой и интенсивной, может быть длительной, многочасовой и с умеренной нагрузкой. Темп движения в этой части наиболее высок. Чем интенсивнее основная часть прогулки, тем она короче и тем продолжительнее заключительная часть. В ней, за 7 — 10 минут до конца, быстрый темп ходьбы сменяется средним и затем медленным. В конце хорошо проделать дыхательные упражнения.

Ходьба приносит наибольшую пользу тогда, когда человек ходит правильно.

Ходить нужно легко, свободно, с выпрямленным, но-

не напряженным туловищем, поднятой головой, развернутыми плечами, подтянутым животом, не следует сутулиться, опускать плечи, раскачиваться из стороны в сторону. При ходьбе ступни ног слегка развернуты носками в стороны, нога свободно, без напряжения выносится вперед и ставится с пятки на носок.

Дышать нужно глубоко, ровно, ритмично, примерно на два-четыре шага полный вдох и на два-четыре — выдох.

Научившись ходить правильно, свободно, без излишнего напряжения, умело чередовать напряжение и расслабление мышц, экономно выполнять движения, вы будете расходовать гораздо меньше сил и энергии на преодоление дистанции. Умение ходить много и быстро, не уставая, достигается регулярными тренировками.

Физическая нагрузка в ходьбе повышается путем увеличения как средней скорости движения, так и длины расстояния.

Если вы только начали заниматься ходьбой, ее темп не должен превышать 100 шагов в минуту (люди пожилого возраста могут идти еще медленнее), а дистанция — 2 — 3 километров. Вначале прогулки совершаются 3 — 4 раза в неделю. Самым важным на этом первом этапе является не наращивание скорости, а регулярность занятий. Месяца через два после начала занятий дистанция прохождения увеличивается до 5 — 6 километров, темп движения — до 110 — 115 и более шагов в минуту (темп в 120 шагов называют походным шагом), прогулки могут совершаться уже ежедневно.

С данного этапа нужно начать постоянно увеличивать скорость.

Можно чередовать ходьбу в среднем и быстром темпах, вначале на отрезках 100 — 200 м (для людей пожилых темп в 100 шагов считается ускоренным).

После нескольких месяцев регулярных занятий темп ходьбы может быть доведен до 130 шагов в минуту (вначале на небольших, затем на все большие расстояниях). Темп свыше 150 шагов в минуту уже не целесообразен, лучше перейти на бег. Если в результате быстрой ходьбы появляются неприятные ощущения в боку, одышка, учащенное сердцебиение, следует перейти на более медленный шаг, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Наибольший оздоровительный эффект приносит именно быстрая ходьба, поэтому желательно ежедневно уделять ей от 30 до 60 минут.

Когда в результате регулярных занятий выработаются навыки в ходьбе, нужно переходить к прогулкам на большие расстояния и с высокой скоростью. Это могут быть 10 — 15-километровые переходы в высоком темпе или длительные многочасовые прогулки в высоком темпе, совершаемые не чаще 1 — 2 раз в неделю.

Для здорового человека средняя норма ходьбы в сутки — 10 километров, из них хотя бы половина — ускоренным шагом

Известный советский физиолог А. Н. Крестовников писал: «Для многих лиц, не занимающихся специальными видами физических упражнений, ходьба является тем видом мышечной деятельности, которая в наибольшей степени содействует развитию функциональных свойств организма, повышая деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем».

Бег «трусцой»

Еще более действенным средством укрепления здоровья и физического развития, чем ходьба, является бег. Включая в работу большие группы мышц, бег активи-

зирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулирует все физиологические процессы в организме.

Люди, на протяжении многих лет занимающиеся бегом, как правило, обладают хорошим здоровьем, высокой работоспособностью и даже в пожилом возрасте сохраняют бодрость, жизненную активность, реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В самостоятельных занятиях используется бег на короткие, средние и длинные дистанции. Особенно большой популярностью пользуется бег «трусцой», то есть бег на свежем воздухе в парке, саду, лесу.

Бег с оздоровительной целью отличается от спортивного как по технике выполнения, так и по дозировке физической нагрузки. Оздоровительный бег совершается равномерно, в чуть более быстром темпе, чем ускоренная ходьба, легко и свободно.

Рациональная скорость бега и длина дистанции устанавливаются в процессе тренировок при непосредственной консультации врача и тренера.

Начав регулярные тренировки, очень важно строго придерживаться принципа — от легкого к трудному.

Увеличение нагрузки на первых порах должно идти за счет удлинения пробегаемой дистанции без повышения скорости бега. В дальнейшем, после многих месяцев тренировок, можно повысить нагрузку и пробегать ежедневно несколько километров в избранном темпе. Положительные изменения в организме происходят после регулярных и длительных, на протяжении многих лет, занятий.

К занятиям бегом организм необходимо подготовить, и для этого лучше всего начинать с пеших прогулок (смотри главу «Пешие прогулки»).

После того как организм окрепнет и привыкнет к физической нагрузке, нужно переходить к чередованию ходьбы и медленного бега (например, 400 метров ходьбы и 100 метров бега). Постепенное увеличение продолжительности бега и сокращение ходьбы обеспечивают плавный переход к занятиям бегом.

Период подготовки организма к бегу, так называемого «втягивания», у разных людей неодинаков, но ни при каком условии нельзя произвольно форсировать темп занятий.

Перейдя непосредственно к бегу, в первые недели следует совершать непродолжительные медленные пробежки по ровной местности (140 — 150 шагов в минуту). Рекомендуемые нормы: не более 1 — 2 минут непрерывного бега и не чаще 3 — 4 раз в неделю. Помимо разминки, то есть ряда физических упражнений типа утренней гигиенической гимнастики, предшествовать бегу и завершать его должна 5 — 10-минутная ходьба. После нескольких тренировок, если самочувствие будет оставаться хорошим, продолжительность непрерывного бега постепенно увеличивают и к концу месяца доводят: мужчины — до 5 — 6 минут, женщины — 4 — 5.

Если же бег вызывает чувство сильной усталости, слабости, неприятные ощущения в боку, теснение в груди, нужно сбавить темп или перейти на ходьбу. Вялость и разбитость после ряда тренировок, нежелание заниматься свидетельствуют о перегрузке организма. Нужно сократить количество занятий в неделю, уменьшить дистанцию пробега или вообще временно заменить бег прогулками. Если это не поможет, необходимо обратиться к врачу.

Тем же, кто чувствует себя нормально, следует, незначительно наращивая скорость бега, постепенно увеличивать его продолжительность примерно на 2 — 3 минуты

каждый месяц с таким расчетом, чтобы через 3 — 4 месяца после начала занятий непрерывность бега для мужчин составляла 10 — 15, для женщин 8 — 10 минут. Некоторым со временем удается довести непрерывность бега до 30 и более минут, но это следует делать в основном молодым, здоровым людям и при постоянном врачебном контроле. Ежедневный бег в течение 10 минут плюс физические упражнения и прогулки вполне достаточны для получения желаемого оздоровительного эффекта.

Оптимальная норма бега в каждом случае строго индивидуальна. Число тренировок может колебаться от 2 до 5 — 6 в неделю, а продолжительность занятия — от 5 — 10 до 30 и более минут.

В зимнее время (в условиях Молдавии тренировки не прекращаются) значительно возрастает роль разминки. Перед тем как приступить к бегу, следует в течение 7 — 10 минут выполнять различные физические упражнения, после чего немного походить, чтобы разогреться. Особенно хорошо нужно проработать мышцы и связки нижних конечностей, проделав для этого ряд приседаний, упражнений махового характера и т. д. После появления легкой испарины можно начинать бег.

Совершать пробежки можно в любое время дня, в зависимости от наличия свободного времени, но лучше во второй половине.

Тренировки с повышенной нагрузкой целесообразнее проводить в выходные дни или после окончания рабочего дня, чтобы иметь возможность хорошо отдохнуть и восстановить силы.

Техника бега осваивается непосредственно в пробежках. Вначале бегать следует только по ровной, желательно не очень твердой дороге и мысленно контролировать правильность движений: туловище держится пря-

мо, грудь расправленной, руки, немного согнутые в локтях, плавно двигаются в ритме бега. Стопу надо ставить на грунт мягко, чуть коснувшись внешней стороной (ближе к пятке), и затем плавно, с перекатом переходить на всю ширину ступни. Длина шага, в зависимости от индивидуальных особенностей, может колебаться от 1,5 до 3 ступней.

Дышать следует ритмично, глубоко. Обычно бегуны делают на три шага полный вдох и на три последующих — выдох или на три шага вдох и на четыре — выдох (и наоборот).

При беге по пересеченной местности нужно соблюдать следующие правила: по песку бежать мелкими шагами, в гору — небольшими шагами с сильным наклоном корпуса вперед, с горы — слегка отклонив корпус назад, ставя ногу на пятку. В лесу во время бега нужно быть очень внимательным, чтобы не повредить ноги о срубленные сучья, вовремя защитить глаза от веток.

Контроль за здоровьем

Занятия физической культурой и спортом полезны только при условии их правильного проведения. Прежде чем приступить к тренировкам, необходимо в обязательном порядке посетить врача, пройти первичное врачебное обследование и узнать свою так называемую медицинскую группу. В зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности все желающие заниматься спортом делятся на три медицинские группы.

Первая группа — основная. В нее входят люди, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, а также те, кто имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья, но обладает хорошей

физической подготовленностью. Им разрешается заниматься физической культурой и спортом в полном объеме, без каких-либо ограничений.

Вторая группа — подготовительная. В нее включаются лица с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья без существенных функциональных изменений и не обладающие достаточной степенью физической подготовленности. Такие люди обычно не допускаются к занятиям спортом с целью достижения спортивных результатов, но все они могут заниматься общефизической подготовкой, сдавать нормы ГТО.

Третья группа — специальная. Она объединяет лиц, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, со сниженной функциональной приспособляемостью к физическим нагрузкам. Всем, кто отнесен к этой группе, не разрешается заниматься спортом, сдавать нормы ГТО и участвовать в соревнованиях. Им можно выполнять только упражнения по особой, облегченной программе с очень незначительной нагрузкой.

Переход из одной группы в другую производится по мере укрепления здоровья и улучшения физического развития, на основании врачебного обследования. Врачебные осмотры должны проводиться не реже двух раз в году, а для самостоятельно занимающихся, особенно людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и чаще. Возобновляя занятия после перенесенных заболеваний, травм или просто длительного перерыва, необходимо пройти дополнительный медосмотр. Без разрешения врача приступать к занятиям нельзя; нужно помнить: состояние тренированности ухудшилось и нагрузка может оказаться чрезмерной. А если сохранились остаточные явления болезни, физические упражнения могут при-

вести к перенапряжению, перетренированности и обострению заболевания.

Абсолютными противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом являются все заболевания в острой стадии, инфекционные заболевания, острые и подострые воспалительные процессы любой локализации, психические заболевания, злокачественные новообразования, аневризм сердца, аневризм аорты, недостаточность кровообращения II и III степени, часто повторяющиеся кровотечения различного происхождения.

Наряду с перечисленными противопоказаниями есть ряд заболеваний, при которых занятия физической культурой проводить можно, но с определенными ограничениями и только после консультации с врачом.

Дополнением к врачебному контролю являются самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма, которые помогают правильно регулировать величину и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль сводится к учету субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит и др.) и объективных данных (вес, пульс, частота дыхания и др.). Все данные самоконтроля заносятся в специальный дневник.

Запись в дневнике можно делать раз в неделю, но желательнее вести ежедневную регистрацию данных и фиксировать их в одни и те же часы, при одинаковых условиях и одним методом. Дневник самоконтроля проверяется не реже одного раза в месяц. Результаты самонаблюдения лучше анализировать с врачом или специалистом по физической культуре, после чего вносить соответствующие изменения в методику проведения занятий.

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное и плохое. Плохое самочувствие — это болезненное состояние организма или состояние после чрезмерно

Упрощенная форма дневника самоконтроля.

Показатели	Дата				
	1/X	7/X	14/X	21/X	28/X
Самочувствие					
Сон					
Аппетит					
Желание заниматься физкультурой					
Пульс					
Вес					
Частота дыхания					
Потоотделение					

большой физической нагрузки. Обычно при регулярных и правильно проводимых занятиях занимающиеся чувствуют себя хорошо.

В графе «*Сон*» отмечается хороший, удовлетворительный или плохой сон и его особенности — продолжительность, характер нарушения.

При нормальной физической нагрузке сон обычно бывает крепким, здоровым, освежающим. При систематическом плохом сне нужно обратиться к врачу.

Аппетит может быть повышенным, нормальным, пониженным или отсутствием вообще. У здорового человека обычно хороший аппетит. Отсутствие его указывает на какие-то отклонения в состоянии организма — недо-

могание, недосыпание, переутомление (перегрузка в тренировке).

Желание заниматься физическими упражнениями — очень важный показатель. У здорового человека всегда есть определенная потребность в движении. Стойкое нежелание заниматься чаще всего признак переутомления. В дневнике указывают: занимался ли с желанием или без.

Пульс, или частота сердечных сокращений, — показатель состояния сердечно-сосудистой системы, позволяющий судить о влиянии тренировочных занятий на организм человека. Нормальный пульс в покое у мужчины равен 68 — 72 ударам в минуту, у женщин частота его несколько выше. С 25 до 50 лет ритм сердечных сокращений мало изменяется, в пожилом возрасте он замедляется. У людей, регулярно и правильно занимающихся физической культурой и спортом, пульс в покое замедлен и доходит у отдельных спортсменов до 40 и менее ударов в минуту. Непосредственно в процессе интенсивных физических занятий с большой нагрузкой частота сердечных сокращений может возрастать у малотренированных до 180 — 200, у тренированных людей — до 240 — 280 ударов в минуту. Если после прекращения занятия пульс быстро, через 10 — 15 минут, приближается к исходной норме, это говорит о тренированности и хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы.

Людям старших возрастов и всем, кто занимается самостоятельно в оздоровительных целях, не следует допускать частоты пульса свыше 140 — 160 ударов в минуту. Значительное учащение пульса и слишком долгое возвращение его к исходному состоянию (удлиненная фаза успокоения пульса) указывают на то, что нагрузка в занятиях велика. Ее следует снизить и дать организму отдых. Если и после этого пульс будет повышен, надо обязательно обратиться к врачу. Показателем правиль-

ности занятий и повышения тренированности организма служит сокращение времени, требуемое для возврата пульса к исходной величине после выполнения одного и того же упражнения.

Пульс хорошо прощупывается на ладонной поверхности предплечья, недалеко от основания большого пальца. В дневнике самоконтроля записывается число сокращений сердца в минуту как в состоянии покоя (лучше в утренние часы), так и после физической нагрузки.

Вес тела — один из показателей физического развития и состояния здоровья человека. Обычно в первые 2 — 3 недели регулярных занятий вес тела, особенно у полных людей, падает на 1,5 — 2 килограмма за счет потери воды и жировой прослойки. Примерно через месяц вес начинает восстанавливаться благодаря увеличению мышечной массы и в дальнейшем, при правильной тренировке, будет держаться примерно на одном уровне. После больших однократных физических нагрузок (продолжительный бег, спортигры и т. п.) вес может резко упасть на несколько килограммов, но затем так же быстро (примерно от 12 до 36 часов) восстановиться. Когда вес восстанавливается медленнее, это означает, что человек с трудом переносит нагрузку и, следовательно, ее нужно уменьшить. Если и после уменьшения нагрузки вес тела с каждой тренировкой продолжает снижаться, следует обратиться к врачу, так как это явление ненормальное. Взвешиваться следует не реже одного раза в 10 — 15 дней, лучше утром, натощак.

Частота дыхания — важный функциональный показатель. В спокойном состоянии здоровый человек обычно совершает 16 — 20 дыхательных движений в минуту (вдох и выдох считается как одно дыхание). У тренированных людей частота доходит до 8 — 10 и даже 6 раз в минуту за счет глубины дыхания. В процессе выполне-

ния физических упражнений частота повышается и иногда доходит до 30 дыхательных движений в минуту.

Дыхательные движения подсчитываются просто: надо положить руку на нижнюю часть грудной клетки. При подсчете дышать следует свободно, не замедляя и не убыстряя дыхание.

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма. На первых тренировках обычно потеют обильно. С ростом тренированности потливость постепенно снижается, и усиление ее в этот период может быть признаком переутомления. Потоотделение в дневнике самоконтроля фиксируется как обильное, большое, среднее.

Все перечисленные измерения желательно проводить не только в состоянии покоя, но и сразу после практических занятий. По сдвигам показателей можно судить о влиянии физических упражнений на организм, правильность проведения занятий. Если нагрузка соответствует возможностям человека, показатели самоконтроля будут хорошими. Как правило, у регулярно занимающихся физической культурой и спортом отмечается хорошее настроение, аппетит, повышение работоспособности и улучшение объективных данных — пульса, дыхания и т. д.

Систематические занятия физкультурой способствуют тому, что человек становится стройнее, активнее, повышается его умственная и физическая работоспособность, он реже болеет и дольше живет. В то же время ограничение, недостаток движений влекут за собой серьезные последствия, отрицательно сказывающиеся на жизнедеятельности человеческого организма.

Видные специалисты по лечению заболеваний сердеч-

но-сосудистой системы (В. Ф. Зеленин, В. Н. Мошков, А. Л. Мясников и др.) отмечают, что заболеваемость сердечно-сосудистой системы значительно выше у людей, не занимающихся физической культурой и особенно у работников умственного труда. У спортсменов эти болезни встречаются в 4 — 5 раз реже. Они меньше подвержены таким заболеваниям, как атеросклероз, облитерирующий эндартериит, гипертоническая болезнь, ревматизм. Особенно большое различие между тренированными и нетренированными отмечается при заболеваниях дыхательного аппарата, органов пищеварения, гриппом, ангиной. Последние обращаются к врачу во много раз чаще.

Физическая культура в определенной мере является профилактической мерой даже в развитии злокачественных опухолей. Известный советский хирург-онколог Н. Н. Петров говорил об этом: «...Появлению злокачественных опухолей почти всегда предшествуют местные расстройства кровообращения, застои или хронические воспалительные процессы. Поэтому общепрофилактическим мероприятием является физическая культура, независимо от возраста больного».

Физически подготовленные люди меньше подвержены травматизму, переохлаждению, перегреванию, кислородному голоданию.

Регулярные, систематические занятия физкультурой повышают производительность труда на 10 процентов, успеваемость — на 10 — 15, отодвигают развитие старческих изменений в организме, сохраняют высокий уровень таких качеств, как сила, выносливость и гибкость.

Из всего сказанного можно сделать вывод: занятия физкультурой — это моральный долг каждого человека перед самим собой, своим здоровьем.

Содержание

Стр.

Введение 3
Индивидуальный двигательный режим 5
Выбор средств физической культуры 8
Структура индивидуальных самостоятельных занятий . . 12
Содержание индивидуальных самостоятельных занятий . . 15
Занятия зимой на открытом воздухе 18
Примерные планы проведения простейших занятий . . . 20
Пешие прогулки 33
Бег «трусцой» 37
Контроль за здоровьем 41

Николай Николаевич Мухин
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
ИБ № 943
Редактор М. Шапиро. Художник Г. Злобин. Художественный редактор Л. Кирьяк. Технический редактор А. Царулкова. Корректоры Л. Грекул, Н. Свинкина.
Сдано в набор 25/IV-1978 г. Подписано к печати 4/VIII-1978 г. АБ 07059.
Формат 70x108 1/32. Бумага тип. № 2. Гарнитура литературная.
Печать высокая. Усл. печатных листов 2,10. Уч.-изд. листов 1,97.
Тираж 35000. Цена 15 коп. Зак. № 2594.
Издательство «Картя Молдовеняскэ»
Кишинев, ул. Жуковского, 44.
Бендерская типография Тираспольского производственного объединения Госкомиздата МССР, г. Бендеры, ул. Пушкина, 52.

15 коп.

Картя Молдовеняскэ, 1978