

Дёмкин Владислав Сергеевич

студент

Вишина Алла Леонидовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, РЕШИВШЕМУ ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

Аннотация: в данной статье раскрыта специфика основных этапов подготовки к занятиям спортом. Отмечена необходимость прохождения обследования в медицинском учреждении. Отражена важность определения цели и конечных результатов тренировок. Приведены порядок и особенности измерения частоты сердечных сокращений. Обозначена зависимость результатов тренировок от таких показателей, как продолжительность, частота и интенсивность.

Ключевые слова: спорт, тренировка, здоровье.

Начать надо с проверки своего здоровья в медицинском учреждении, так как часто случается, что несерьезное отношение к своему здоровью при занятиях спортом приводит к нехорошим последствиям, которые в будущем могут привести даже к инвалидности. Также вы должны знать о наличии, либо отсутствии какой-либо аллергии. Обследование пройти нужно в любом случае, даже если у вас никто не будет требовать справку, что чаще всего происходит в наше время.

Далее необходимо определить, какой результат вам нужно получить от спорта. Вы хотите убрать лишний вес, или добавить мышцы, или просто для поддержки вашей формы. А также определить на каком этапе находится ваш уровень физической подготовки. Если вы идете заниматься в секции, вам поможет это сделать тренер, в противном случае, вам придется искать все эти ответы в интернете. В течение всего периода занятий вы должны контролировать ваши результаты и вносить коррективы в тренировки. Но учтите, что результат вы можете ощутить не сразу, а через какой-то промежуток времени.

Каждый человек должен знать свою наибольшую частоту сердечных сокращений или ЧСС, определяющейся по формуле: $220 - \text{ваш возраст}$. Нужно измерить пульс через 10 и 60 минут после окончания занятий и сравнить его с ЧСС. Через 10 минут пульс должен быть максимум 96 ударов в минуту, а через 1 час на 10–12 ударов выше нормы. Также, каждое утро после пробуждения измеряйте пульс, лежа в кровати. Если колебания пульса не больше 2–4 ударов в минуту, то вы хорошо выдерживаете нагрузки, в противном случае необходимо сбавить тренировки.

Что касается тренировок, то необходимо знать, что один и тот же эффект можно достигнуть как ежедневными короткими и интенсивными тренировками, а также продолжительными, не слишком интенсивными, проходящими 2 или 3 раза в неделю. Обычно для силовой тренировки оптимальная частота – 2 раза в неделю. При этом нужно знать, что чем больше и интенсивнее продолжается ваша тренировка, тем больше

времени необходимо давать себе для отдыха между упражнениями, так как отдых должен обеспечить полное восстановление работоспособности.