

Хромов Кирилл Вячеславович

студент

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ КАК НАЧАЛО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос, как сделать тренировочный процесс максимально результативным, и каким принципам нужно следовать для этого. Автор говорит об основных понятиях, на которые нужно опираться, чтобы занятие физкультурой было здоровьесберегательным.*

***Ключевые слова:** низко-катаболическая тренировка, синтез белка, закисление, прогрессия нагрузок, основа здорового образа жизни, мышечные группы, восстановление.*

Один из важных элементов здорового образа жизни это занятия физкультурой, и что бы занятия были максимально результативными, нужно разобраться с основными принципами тренинга.

Для начинающего спортсмена важно соблюдать низко-катаболическую тренировку, если заниматься линейно на одну и ту же мышечную группу, то это приведет к нарастанию молочной кислоты в мышце, которая начнет ее разрушать через реакции окисления, активизацию лизосом и свободных радикалов. Это так называемый катаболизм. Для того, чтоб снизить закисление, необходимо чередовать работу на разные мышечные группы в рамках одной тренировки. Это позволит снижать опасный уровень молочной кислоты, а значит и катаболизм в целевой мышце, в то время, как вы тренируется другую мышечную группу.

Теперь важно понять, как часто нужно тренироваться. Чтоб успешно прогрессировать важно заниматься часто так как за первые 48–72 часа после

нагрузки завершается строительство 80–90% миофибрилл. В традиционной тренировке тренеры недооценивают высокую скорость синтеза белка. Нужно понимать, что после 72 часов продолжает строиться лишь маленькая часть мышечных клеток. Более того, повторение нагрузки через 72–96 часов не мешает стимулирование мышечной клетки, потому что она уже превратилась в устойчивое образование.

Один из следующих вопросов на который нужно дать ответ сколько нужно отдыхать между подходами. Чтобы ответить на него нужно вспомнить что ионы водорода – это побочный продукт молочной кислоты. Когда закисление достаточное – это хорошо (тестостерон проходит в клетку), а когда закисление избыточно – это плохо (лизосомы разрушают вашу клетку). Большой отдых предполагает, дать минимум 5-ть минут мышце для того чтоб снизился опасно высокий уровень закисления.

Теперь кроме физических подробностей разберемся что еще важно для результативных занятий физической культурой. Важной вещью является прогрессия нагрузок, чтобы не полагаться на нашу память, и не ошибаться, лучше всего завести дневник тренировок. Дневник будет гарантировать что вы прогрессируете нагрузку от тренировки к тренировке. Нужно запомнить то что без увеличения стресса, не будет выработки тестостерона и гормона роста. А значит ваши мышцы не будут расти и занятие спортом потеряют свой смысл.

Мы разобрали главные принципы тренинга, и в заключении разберемся с тем почему после занятий спортом могут болеть мышцы и рекомендациями по общему режиму, который является основой здоровьесберегания.

Пост тренировочная боль, вот что профессор Селуянов пишет про механизм возникновения этой боли: «Поврежденные миофибриллы начинают постепенно терять свою форму. В области травмы появляется много лизосом, которые разрушают эти участки. Высвобождается много заряженных молекул, к которым присоединяется вода. Свободной воды в клетках мышц начинает не хватать, туда поступает из межклеточного пространства дополнительная жидкость. Мышечные волокна начинают расти в размерах, появляется тургор. Мышца как бы

набитая. Как это у спортсменов называется? Забитость мышц. Мембраны клеток сильно натянуты, а на мембранах сидят болевые рецепторы, поэтому человек и ощущает боль. А потом в течение 3–4 дней окончательно разрушается то, что разрушено, остаются одни аминокислоты. Свободные радикалы постепенно исчезают, и боль начинает уходить.» Вывод: боль – не маркер роста! Боль – маркер внутриклеточного воспаления. Подобная боль говорит о том, что мы механически повредили мышцу и ее нужно долго лечить. Вот почему на «залечивание» уходит неделя. Учтите, что за это время ваши мышцы не вырастут.

Основа здорового образа жизни начинается с правильного режима, для начинающего спортсмена, который хочет начать здоровый образ жизни есть два основных момента. Это правильное восстановление и сон.

Сон – важнейший фактор, влияющий на общее восстановление и уровень тестостерона в вашем теле. Старайтесь спать 8–9 часов в сутки. Хорошо, когда есть возможность поспать еще и днем. Например, 7 часов ночью и 1 час днем, старайтесь ложиться и вставать раньше, потому что это тоже благоприятно влияет на уровень ваших половых гормонов.

Восстановление – это комплексное понятие, на которое влияет абсолютно все в вашей жизни. Любой стресс вне тренировки замедляет восстановление.