

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

### **Что необходимо знать, занимаясь физическими упражнениями**

Наш организм в результате действия на него физической нагрузки обладает способностью преобразовывать «энергетическое топливо» (углеводы, жиры, гликоген и т.п.), в энергию для выполнения физических действий.

Энергия, необходимая для выполнения движений, образуется в мышцах в результате окисления «энергетического топлива» преимущественно кислородом, попадающим в организм человека из воздуха через легкие. При этом процессе используются так называемые аэробные способности человека.

Физические нагрузки, требующие от занимающегося от 40 до 60 % максимальной мощности, обычно проходят в аэробных условиях. Продолжительное действие таких нагрузок на организм человека – это метод длительной работы, (например – продолжительный по времени, но не слишком быстрый бег). Он способствует развитию общей выносливости, увеличивает емкость легких, улучшает обмен веществ, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При повышенном темпе движений, от 60 до 85 % максимальной мощности, потребность в кислороде не может быть обеспечена посредством дыхания. Мышцам в течение некоторого времени приходится работать в условиях нехватки кислорода, так называемого кислородного голодания. При этом начинают использоваться анаэробные способности организма, т.к. энергия вырабатывается в бескислородных условиях.

Продукты обмена этой реакции – молочная кислота, углекислота и др., накапливаются в мышцах, отравляя их, что приводит к утомлению, или проще говоря к усталости. В этих условиях мышцы долго работать не могут. Для восстановления их работоспособности нужен отдых.

При больших физических нагрузках, действующих длительное время, процесс восстановления может продолжаться и после тренировок, от нескольких часов до нескольких дней. Это в особенности наблюдается у пожилых и недостаточно физически подготовленных людей. Для занимающихся нужен продолжительный отдых. Нужно знать, что пожилым и недостаточно физически подготовленным людям заниматься продолжительное время в анаэробных условиях не рекомендуется. Оптимальный оздоровительный эффект физической подготовленности создается при сочетании упражнений, требующих аэробных и анаэробных способностей.

Физическую нагрузку увеличивать надо постепенно, исходя из данных текущих наблюдений за занимающимися. Подбирать упражнения нужно согласно физической подготовленности занимающихся, полом и возрастом, исходя из принципа последовательности и систематичности. Простота и доступность упражнений способствует их усвоению и повышает интерес к занятиям. Начинать занятия надо с простых, близких к повседневной деятельности упражнений, постепенно и последовательно усложняя их. В первом периоде занятий упражнения не должны быть сложными.

Занятия рекомендуется проводить два-три раза в неделю не более 1,5 часа каждое. При трехразовых занятиях надо придерживаться примерно следующих циклов: понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота.