

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ОНЛАЙН – ЗАНЯТИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

INDIVIDUAL ONLINE CLASSES AND TRAINING IN EVERYDAY LIFE

Л. А. Лучинович
L. A. LUCHYNOVICH

Белорусский государственный университет
Минск, Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus

e-mail: Luchyno@bsu.by

В этой статье мы рассмотрим новый вид деятельности, который приобрёл большую популярность в период самоизоляции и многие открыли для себя онлайн-спорт дома. Резкое снижение двигательной активности и ограничения существенно повлияли на повседневную жизнь многих людей, а лишившись возможности вести активную спортивную жизнь, посещать спортивные, тренажёрные залы и фитнес центры, люди начали учиться организовывать свои занятия спортом в домашних условиях, и про организацию занятий спортом дома стоит поговорить отдельно.

Ключевые слова: самостоятельные занятия; онлайн занятия; спорт; домашние тренировки.

The article deals with a new kind of activity that has gained a lot of popularity during the period of self-isolation and many people discovered online sports at home. A sharp decline in motor activity and restrictions significantly affected the daily life of many people, and being deprived of the opportunity to lead an active sports life, to visit sports, gyms and fitness centers, people began to learn how to organize their sporting activities at home, and about the organization of sports activities at home is worth talking about separately.

Keywords: self-study; online classes; sports; home workouts.

В период COVID-19 увеличилась популярность онлайн-тренировок по двум основным причинам: тренажёрные залы были закрыты, тренерам нужен был способ продолжить работу, а любителям спорта необходимы эффективные программы тренировок, которые можно выполнять

из дома. Многие предпочитали самостоятельные тренировки в домашних условиях и до закрытия фитнес-центров. Причины здесь разные. Одни не любят заниматься в компании незнакомцев, другие стесняются своих слабостей и боятся показаться слабыми и неуклюжими, кто-то считает абонемент в спортзал лишней статьёй расхода, а у кого-то просто нет времени на походы в фитнес-клубы. А уметь правильно заниматься дома полезно даже в качестве дополнительной нагрузки [1].

Изучив просторы интернета, можно с уверенностью сказать, что онлайн-занятия, тренировки и соревнования – относительно новый, но очень популярный и быстрорастущий сектор в индустрии здоровья и фитнеса. Все больше и больше людей испытывают его преимущества на собственном опыте, но многие до сих пор задаются вопросом, как именно это работает и с чего начать и как без стресса войти в систему спортивных занятий. Войти в спортивный режим не так просто, как кажется. Кроме психологического настроя, нужно свести к минимуму и стресс, который испытывает организм при изменении своего обычного режима.

Сделать это можно следующим образом:

- составить индивидуальную программу тренировок (ИПТ) вместе с тренером или преподавателем;
- всегда нужно начинать занятия с разминки и завершать занятия заминкой;
- важно соблюдать питьевой режим;
- использовать только малые веса, или вес собственного тела;
- контролировать своё самочувствие во время занятий и тренировок, для этого проводить постоянный мониторинг общего состояния организма. Тем более, современные гаджеты (смарт-часы, фитнес браслеты и мобильные приложения) позволяют контролировать состояние организма на протяжении всего дня. Рекомендуется вести в первые месяцы дневники питания и тренировок [2].

Многие могут задать вопрос, сколько дней в неделю нужно уделять спорту. На этот вопрос не существует единого общепринятого ответа, всё, индивидуально. В первую очередь нужно учитывать определённые факторы: возраст, состояние здоровья, пол, вес. Необходимо понимать, какие цели мы ставим перед собой – хотим ли уменьшить вес, нарастить мышечную массу, поддержать, сохранить или улучшить здоровье, стать более выносливее. От вида тренировки и её сложно-

сти, будет зависеть период восстановления. Оптимальное количество для начинающих – три раза в неделю, если же у вас нет ограничений по состоянию здоровья, то ежедневно. Например, по понедельникам, средам и пятницам тренировки, а вторник, четверг и суббота уделить время плаванию, растяжке, йоге, фитнесу или простой быстрой ходьбе и езде на велосипеде.

Занятия спортом в домашних условиях не позволят прокачаться так же эффективно, как в зале. Но если главной вашей целью является поддержание физической формы, подтягивание и укрепление тела, то даже домашней тренировки будет достаточно для выполнения этой задачи. Для занятий дома и тренировок практически не нужно почти ничего, кроме желания, времени и небольшого пространства. Но важно понимать, какие упражнения для самостоятельной тренировки лучше выбрать, чтобы не навредить своему здоровью и достичь желаемых результатов. Что касается дополнительных атрибутов, то не стоит бросаться в спортивный магазин за велотренажёром или беговой дорожкой, для занятий дома необходим минимальный набор:

- гимнастический коврик;
- гантели (можно заменить пластиковыми бутылками с водой);
- набивной мяч (медбол);
- скакалка;
- фитнес-резинки.

С годами, у людей, ведущих здоровый образ жизни вырабатывается полезная привычка делать зарядку по утрам, и они не представляют начало своего дня без ходьбы и бега на месте, приседаний, прыжков, отжиманий, наклонов или растяжки. Это свойственно утреннему типу людей «жаворонкам», а их полная противоположность «совы», только усилием воли они могут заставить себя встать на несколько минут раньше, и вечерние тренировки для них гораздо приятнее. Таким образом, если вы не собираетесь ломать свой режим и свою природу, то занимайтесь тогда, когда вам удобно.

Небольшой комплекс динамических упражнений утром, поможет взбодриться, а растяжка, йога и другие упражнения вечером, помогут снять напряжение дня и подготовиться к спокойному вечеру.

Есть общие правила, которых следует придерживаться перед началом занятий и тренировок.

Любые занятия следует начинать с разминки (разогрева мышц) и обязательно в конце занятия выполнить заминку (растяжка всего тела после занятий). И даже если у вас недостаток времени, уделите начальному и завершающему этапу достаточно внимания.

Разминка, подготовка организма к основной деятельности, не менее важна, чем сама тренировка. Разминка помогает организму правильно подготовиться к предстоящим нагрузкам, даже если они будут кратковременными. Кроме того, разминка позволяет избежать травм, которые могут возникнуть, если до начала упражнений мышцы не были приведены в тонус и как следует «разогреты».

Упражнения во время разминки следует выполнять в среднем темпе, плавно без резких движений и рывков. Помните, что важна не только физическая подготовка, но и моральный настрой, во время разминки и заминки включите любимую музыку или думайте о чем-нибудь приятном. В разминку следует включать наклоны и повороты головы, вращения плеч и рук, локтевыми суставами, стопами ног и тазом, наклоны корпуса. Каждое движение необходимо повторять не менее 10–12 раз. На всю разминку достаточно выделять от 5 до 10 минут [4].

Чтобы снизить вероятность получения травмы во время занятий и тренировок, обязательно занимайтесь в спортивной обуви. Не следует выполнять физические нагрузки в течение часа после приема пищи. Для новичков тренировка должна длиться не более 20–25 минут, для более опытных 60–80 минут. Для выполнения некоторых упражнений может потребоваться спортивный инвентарь (гантели, гири, спортивный коврик, эспандер и т.п.). При составлении тренировочной схемы комплекс упражнений следует разделить на 3–4 занятия в неделю. Для того чтобы не было переутомления, дни интенсивных и легких тренировок необходимо чередовать.

Во время занятий и тренировок следует придерживаться некоторых рекомендаций.

Во-первых, позаботьтесь о свободном пространстве, так как некоторые упражнения требуют широких и амплитудных движений.

Во-вторых, занимайтесь только в специальной спортивной одежде и обуви, она должна соответствовать типу занятий. Предназначение спортивных вещей – давать свободу движений и комфорт во время занятий. Кроссовки следует подбирать по размеру из категории «фитнес».

В-третьих, контроль самочувствия. Если во время занятий вы почувствовали недомогание и вам стало плохо, необходимо прекратить выполнять упражнение и отправляйтесь отдыхать. Не путайте усталость и плохое самочувствие. Переутомление, обильное потоотделение, ощущение тепла в мышцах – это нормально. Стоит волноваться, когда темнеет в глазах, слышится звон в ушах, нарушается координация движений. В такой ситуации нужно срочно прекратить тренировку. Занятия спортом во время болезни противопоказаны [4].

На что необходимо обратить внимание, чтобы появился результат от самостоятельных занятий и тренировок. Самое главное – это питание и питьевой режим. Во время тренировки корректный питьевой режим предполагает употребление примерно 100–200 мл воды небольшими глотками каждые 15 минут. При этом пить надо ровно столько, чтобы утолить жажду и избежать переполнения желудка. До занятия фитнесом также необходимо употреблять воду. Специалисты советуют выпивать примерно 400–500 мл чистой воды за несколько часов до тренировки и около 200–250 мл за полчаса до ее начала. По окончании активной физической нагрузки можно пить столько, сколько требуется организму для восполнения потерь.

Старайтесь следить за калорийностью, обеспечивайте организм витаминами, минералами и микроэлементами. Ограничивайте употребление простых углеводов.

Важно соблюдение режима нагрузок и отдыха во время самостоятельных занятий и тренировок. В период восстановления после тренировки наращивается мышечная ткань, восполняется потерянная жидкость, синтезируется белок. Все эти процессы могут полноценно происходить только при соблюдении режима нагрузок и отдыха между ними. Отдых должен быть достаточным для восстановления. В первую очередь нужно полностью избавиться от физической усталости после тренировок и базовой активности. Лишь затем начинается вторая часть восстановления — наращивание мышечной массы. Если не соблюдать эти правила, ЦНС будет в постоянной нагрузке, усталость станет накапливаться и со временем перейдет в хроническую.

Итог: меньше желания продолжать тренироваться, рост аппетита и увеличение риска травмирования [3].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

А может ли домашний спорт полностью заменить занятия в спортивном зале? Если вы любитель и не являетесь профессиональным спортсменом, который нуждается в специальном оборудовании, то да. Хотя, есть свои минусы и плюсы.

Самостоятельные домашние занятия спортом и тренировки являются альтернативой занятиям и тренировкам в фитнес-центрах и дополнительной нагрузкой. Дома реально легко устроить себе эффективное занятие с минимальным инвентарем. Занимаясь самостоятельно дома, вы экономите своё время. Тратить несколько часов три раза в неделю для походов в зал – настоящая роскошь, по сравнению с которой домашний спорт, конечно, выигрывает. Любые тренировки должны сопровождаться регулярностью, реальными целями и терпением [3].

Со временем каждый человек приходит к своему виду активности, который позволяет оставаться в хорошей спортивной форме и при этом получать удовольствие от тренировок.

Занимаясь самостоятельно дома спортом, следует придерживаться индивидуального плана тренировок (ИПТ), а ведение дневника физической активности, позволит в последующем сделать эффективные корректировки:

1. Чётко сформулированная цель придаст необходимую мотивацию.
2. Программа занятий и тренировок должна опираться на основные базовые упражнения.
3. Для новичков рекомендуется заниматься 3–4 раза в неделю, атлеты – ежедневно.
4. Восстановление и отдых – необходимая часть курса для подтягивания фигуры и укрепления мышц. Без времени, потраченного на восстановление мускулатуры, цели достигнуты не будут.
5. Правильное и сбалансированное питание помогут увеличить эффективность тренинга. Только комплекс мероприятий, включающий в себя занятия спортом, правильный и сбалансированный рацион питания, позволит добиться поставленных целей, удерживать полученные результаты и достигнуть новых вершин [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Универсальный комплекс упражнений для самостоятельной тренировки. [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://creator-arseny.site/health/uprazhneniya-dlya-trenirovok-v-domashnih-usloviyah/>. – Дата доступа: 29.11.2022.
2. Разрабатываем план самостоятельных тренировок дома. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gercules.fit/sport/trenirovki/doma/trenirovki-doma-kak-v-sportzale-razrabatyvaem-plan-samostoyatelno-go-treninga.html/>. – Дата доступа: 30.11.2022.
3. Бошковиц М. Тренировки дома: как самостоятельно разработать эффективную программу. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vogue.ru/beauty/kak-samostoyatelno-razrabotat-effektivnyu-programmu-trenirovok/>. – Дата доступа: 3.12.2022.
4. Самойлов О. Комплекс упражнений для тренировок в домашних условиях: программа тренировок дома на все группы мышц. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/>. – Дата доступа: 27.11.2022.