

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТРЕНИРОВКАМ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРЕРЫВА Returning to training after a long break

А. А. Воронкова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Возвращаться к тренировкам всегда тяжело. Наше тело нехотя реагирует на нагрузки, но мы пытаемся в первую же тренировку наверстать упущенные занятия, чем ещё больше доказываем нашему телу, что возвращение к тренировкам или в спортзал-плохая идея. В данной статье описано, как правильно возобновлять занятия.

Ключевые слова: тренировки, спортзал, упражнения, длительный перерыв.

Summary

It's always hard to get back to training. Our body reluctantly reacts to stress, but we try to catch up on missed classes in the first workout, which further proves to our body that returning to training or to the gym is a bad idea. This article describes how to resume classes correctly.

Keywords: workouts, gym, exercises, long break.

Цель исследования: анализ того, как влияет возобновление тренировок после длительного перерыва физической активности, выявить какие могут быть потенциальные риски и преимущества, а также разработка рекомендаций по эффективному и безопасному возвращению к тренировкам.

Методы исследования: анализ научной литературы, анализ медицинских данных.

Результаты исследования:

1. Длительные перерывы могут привести к снижению выносливости и мышечной массы.
2. Многие, вернувшиеся к тренировкам после длительного перерыва, сталкиваются с трудностями в адаптации.
3. Для того чтобы безболезненно вернуться к тренировкам, следует постепенно увеличивать нагрузку и уделять особое внимание к технике выполнения.

Во время занятия спортом в системе организма происходят изменения. Когда человек прекращает заниматься, то тело практически возвращается к исходному состоянию. В первую очередь снижается количество крови, обычно оно увеличивается, если человек постоянно тренируется. Но это не единственный показатель. Например, у бегунов, которые брали перерыв на две недели, снижался показатель $VO_2 \max$, отдышка появлялась намного быстрее, чем обычно [5].

$VO_2 \max$ -основополагающий показатель в спортивной медицине, который характеризует способность организма усваивать и поглощать кислород. С помощью данного показателя оцениваются возможности спортсмена и увидеть его перспективы в прогрессе.

Если человек спортсмен, которые тренируется на протяжении многих лет, то после трёх месяцев перерыва, состояние будет намного лучше, чем у среднестатистического человека.

Уровень силы падает не так быстро падает. Через месяц большинство навыков сохранится, через год останется примерно половина. Сердце будет сильнее, объём лёгких будет больше, а работать они будут лучше, чем у человека, который не занимался спортом [4].

Нет таких формул, чтобы точно оценить сколько было упущено за время перерыва, но есть исследования, на основе которых можно сделать вывод:

- Перерыв несколько недель: дыхательная и сердечно-сосудистая система будут работать хуже, но силовые качества останутся такими же.

- Перерыв год (если перед этим человек был в хорошей физической форме): кардио-нагрузки будут даваться на 15-20% сложнее, силовые характеристики упадут минимум на половину.

- Перерыв в несколько лет: скорее всего придётся начинать с нуля. Но успехи в спорте будут быстрее, чем у человека, который никогда не занимался спортом.

Новый план тренировок следует составлять, исходя из того, почему человек перестал заниматься спортом.

Советы, которые облегчат процесс тренировок:

1. Делать разминку. Перед началом тренировок необходимо разогреть мышцы и связки, иначе можно их повредить, а занятия станут травмоопасными.

2. Планировать нагрузку. Упражнения лучше выполнять без отягощений, а занятие должно проходить в средней интенсивности, следите за восстановлением после выполненного упражнения.

3. Следить за показателями. Лучше всего будет использовать датчик частоты сокращения сердца, чтобы контролировать нагрузку сердечно-сосудистой системы, если нет датчика, то можно отслеживать внешние признаки, такие как усиленное потоотделение, учащенное дыхание, покраснение.

4. Не завышать планку. Лучше делать такие упражнения, которые точно получится сделать без уменьшения подходов.

Если пришлось прекратить из-за травмы, то следует убедиться, что восстановление полностью прошло, для этого необходимо обратиться к врачу. Физиотерапевт расскажет об общем состоянии мышц, указать на дисбаланс и определит слабые стороны, на которые стоит обратить внимание.

Если перерыв был взят из-за появления ребёнка или напряженного графика на работе, то следует понять, как без ущерба своему сну и питанию, добавить спорт, чтобы в будущем не возникло физических и психологических проблем.

Примерный план первого занятия после длительного перерыва:

1. Разминка 10 минут.
2. Приседания – 3 подхода по 15 раз.
3. Отжимания от пола (можно с коленей)- 3 подхода по 10 раз.
4. Выпады на месте- 3 подхода по 8 раз на каждую ногу.
5. Гиперэкстензия- 3 подхода по 10 раз.
6. Скручивания пресса- 3 подхода по 15 раз.
7. Заминка 10 минут.

Скорость восстановления зависит от такого, как долго человек не занимался спортом.

Если перерыв составил пару недель (праздники или отпуск). Для того, чтобы восстановиться, будет достаточно сделать пару облегченных тренировок, и человек будет снова в форме [2].

Но если человек не занимался год или более, если посещал спортзал, то следует начать с половины и треть веса, который брали год назад, а через несколько недель можно попробовать тот, вес, с которым занимались год назад. Обычно восстановление составляет один-два месяца [3].

Правило десяти процентов: увеличивать нагрузку не более, чем на десять процентов. Например, человек бегал 10 км на этой неделе, то на следующей можно увеличить километраж до 11 км, данный расчёт принято считать наиболее безопасным для здоровья.

Если рассматривать спорт, в котором необходима выносливость (бег, велосипед спортивная ходьба и т.д.), интенсивность нужно будет снизить. В данном случае стоит начать с длительных прогулок, а потом можно перейти на интервальный бег с перерывами на пеший ход или бегом с очень низким темпом. Дистанция в данном случае неважна.

Но если спустя два месяца, человек так и не вернулся к прежней физической форме, то следует пересмотреть свой план тренировок, а также можно обратиться к профессиональному тренеру, который составит план, опираясь на физическое состояние.

Если необходимо снова сделать перерыв в тренировках, то главное правило — это не отказываться от физической активности полностью. Можно выполнять короткие прогулки или легкие тренировки на 10-15 минут в день, которые должны присутствовать в расписании человека [1].

На данный момент в интернете есть множество видео с простыми тренировками, которые можно выполнять дома. Если человек будет устраивать себе такие мини тренировки, то будет проще вернуться к прежней физической форме. Также психологическая адаптация будет проходить проще, чем полностью отказаться от спорта.

Если тренировки проходят на 20-35% от прежних, то человек сможет поддерживать свою форму на протяжении двух-трёх месяцев.

Среднее время адаптации после сниженной физической активности составляет две недели.

Человек может чувствовать негодование и злость из-за упущенного прогресса — это нормально. Но главное, чтобы негативные эмоции не мешали поставленным целям. Слишком сильное желание, может спровоцировать травму, а привычное расслабление снизит желание вернуться к тренировкам.

Для того, чтобы добиться успеха нужна мотивация. Несколько советов, которые помогут заниматься регулярно:

1. Ставить реальные цели и сроки. Нужно определить, что необходимо достичь тренировками, разработать план, который будет помогать постепенно двигаться к цели.
2. Найти время, когда человек чувствует себя наиболее энергично и готов к физической нагрузке. Это поможет легче начать тренировку и не будет возможности найти отговорки.
3. Не нужно сравнивать себя с другими людьми. У каждого свой путь и возможности. Лучше сосредоточиться на собственном прогрессе.
4. Найти место, где комфортно и удобно заниматься. Это может быть зал, парк, дом.
5. Необходимо иметь под рукой всё, что нужно для тренировки. Это поможет избежать отговорки, чтобы пропускать тренировки. Это может быть как спортивная одежда, обувь, снаряжение.
6. Ведите дневник тренировок не только для того, чтобы отслеживать свои достигнутые цели, но и так же смотреть как меняется состояние.

Из выше сказанного можно сделать вывод, что возвращение к тренировкам должно быть тщательно подготовлено. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и уровень физической подготовки.

Для того чтобы безопасно вернуться к тренировкам, нужно проконсультироваться с тренером или врачом для составления программы тренировок. Важно понимать, что организм не стоит перегружать интенсивными тренировками, лучше всего начать с лёгких упражнений и постепенно увеличивать нагрузку. Также необходимо следить за самочувствием.

Возвращение к занятию спортом, станет отличным способом улучшить своё физическое и моральное состояние. Однако нужно помнить, что каждый организм индивидуален, а подход к тренировкам должен быть соответствующим.

Библиографический список

1. *Курамышин С. А., Джолиев И. М. О.* Утренняя зарядка – методика выполнения и влияния на организм // Молодежь и наука. 2024. № 6.
2. *Джолиев И. М. О., Бецких А. Р.* Формирование сознательного отношения к занятиям физической культуры у студентов специальной медицинской группы // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции ; под науч. ред. С. А Марчук, С. Л. Усольцевой. Екатеринбург, 2023. С. 27-30.
3. *Иванюшина П. Е., Джолиев И. М. О.* Развитие физических качеств (сила, ловкость, выносливость) в домашних условиях // Молодежь и наука. 2023. № 10.
4. Безопасное возвращение к тренировкам после отсутствия физической активности. URL: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/bezopasnoe-vozvrashchenie-k-trenirovкам-posle-otsutstviya-fizicheskoy-aktivnosti/>.