

# САМОПОДГОТОВКА

## Без этого нельзя стать хорошим спортсменом.

Хочешь играть в водное поло, прежде всего, научись хорошо плавать. В будущем, когда ты научишься играть, никогда не относись небрежно к новичкам, не кричи и не прогоняй их с поля. Представь, что это ты сам пришёл на свою первую тренировку. Помоги новичку освоиться на поле, поддержи его на первых порах, терпеливо объясни ему то, что понял сам. Разучивая с ним первые упражнения, ты и ему сможешь и сам закрепил пройденный материал. И, может быть этот новичок, который робко и неуверенно держится на воде, вскоре станет сильным игроком и товарищем по команде. Когда ты будешь участвовать в соревнованиях или в матчевых встречах нужно учиться не только выигрывать, но уметь и проигрывать. Если ты проигрываешь, не спорь с судьёй, не оскорбляй соперника и ни в коем случае не дерись – этим ты только накажешь себя и свою команду. Дракой ты показываешь сопернику, что он сильнее тебя, и ты не можешь честно его обыграть. В конце игры найди в себе силы и поблагодари соперника за хорошую игру. Если выигрываешь – не расслабляйся, борись до конца, до финального свистка. Спортивные тренировки потребуют много времени. Однако ни в коем случае нельзя увлекаться тренировкой за счёт других твоих обязанностей, например уроков или обязанностей по дому. Как же всё успеть? С того момента, как ты займёшься спортом, ты должен жить по твёрдому распорядку. Режим дня – вот что позволяет спортсменам успешно тренироваться, выступать на соревнованиях, хорошо учиться и помогать по дому. Ты должен расписать весь свой день по часам и стараться придерживаться его, например:

### Распорядок дня.

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. Подъём           | 7-00  |
| 2. Зарядка          | 7-05  |
| 3. Утренний туалет  | 7-20  |
| 4. Завтрак          | 7-30  |
| 5. Школа            | 8-00  |
| 6. Обед             | 14-00 |
| 7. Отдых            | 14-30 |
| 8. Тренировка       | 16-00 |
| 9. Уроки            | 18-00 |
| 10. Ужин            | 20-00 |
| 11. Свободное время | 20-15 |
| 12. Отбой           | 22-00 |

В свободное время можно заняться самоподготовкой или помочь по дому. Самоподготовка начинается с самой простой зарядки. Основной принцип зарядки – ежедневно разминать мышцы сверху вниз (шея, плечевой пояс, руки, наклоны, ноги, растяжка, дыхание). Так вы подготовите свой организм к дальнейшему дню. Но если вы хотите быть не просто здоровым, но и сильным нужно самостоятельно заниматься дома. Для самостоятельных занятий можно выбрать время исходя из состояния вашего организма:

### Биоритмы человека

|       |   |
|-------|---|
| 6.00  | Лучшее время, чтобы проснуться и встать с постели, принять душ. Начинают выделяться гормоны, ускоряется обмен веществ, накапливается энергия.             |
| 7.00  | Пришло время завтрака. Причём сладости не добавляют лишних килограммов. Утренние углеводы полностью перерабатываются в энергию.                           |
| 8.00  | Вырабатывается максимальное количество гормонов. Повышается порог болевой чувствительности, происходит обострение различных недугов.                      |
| 9.00  | Пик активности кратковременной памяти. Пришло время садиться за учебники.   |
| 10.00 | Ускоряется циркуляция крови по организму, и мозг лучше снабжается кровью, и легче всего запоминается всё услышанное и увиденное.                          |
| 11.00 | Стрессоустойчивый период. Самое время для улаживания конфликтов.  |
| 12.00 | Организму пора передохнуть. Повышается кислотность желудка, а следом и чувство голода. Снижается умственная деятельность, ведь кровь приливает к желудку. |
| 13.00 | Время обеда, образуется больше всего желудочного сока.  |
| 14.00 | Мозг отдохнул и готов для долгосрочного запоминания. Притупляется чувство боли, поэтому это лучшее время для посещения стоматолога.                       |
| 15.00 | Ускоряется кровообращение, поднимается артериальное давление. Возрастает трудоспособность.  |
| 16.00 | Открывается «второе дыхание», прилив сил. Работайте, учитесь, занимайтесь спортом.  |
| 17.00 | Обостряются чувства. Можно выступить перед начальством с новым проектом.  |
| 18.00 | Активизируется работа печени и поджелудочной железы.  |
| 19.00 | Падает давление крови и пульс. В это время желательнее отказаться от препаратов, снижающих давление.  |

|       |   |
|-------|---|
| 20.00 | Снижается температура тела и артериальное давление, замедляется обмен веществ, лучше усваиваются лекарства. |
| 21.00 | Организм готовится ко сну. Не стоит перегружать желудок.  |
| 22.00 | Мозг вырабатывает гормон сна – серотонин.   |
| 23.00 | Наихудшее время для умственной работы.  |
| 24.00 | Если вам всё ещё не спится или вы «сова» - творите. Садитесь и пишите стихи.                                |

### Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок.

5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Поспешность может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств).

9. Если вы чувствуете чрезмерную усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

10. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировку посоветуйтесь с тренером или врачом.

11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

Рекомендуется следующая частота повторений по дням для развития основных физических качеств за недельный цикл самостоятельных тренировочных занятий:

- гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно;
- сила мышц – через день;
- специальная выносливость при высоких нагрузках – три дня в неделю;
- показ высших возможностей в соревновательном периоде – не более двух раз в неделю;
- для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств – два раза в неделю;
- прыжковые упражнения без отягощений – ежедневно;
- с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

### Подтягивания.

Если ваше физическое состояние желает лучшего, то вы можете тренироваться, работая с весом собственного тела. То есть, подтягиваясь и отжимаясь от пола. Ниже приводятся такие методики улучшения результата в подтягиваниях и отжиманиях.

Методика для тех кто может подтянуться хотя бы 5 раз.

| 1 день          | 2 день          | 3 день          |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 подход 5 раз  | 1 подход 5 раз  | 1 подход 5 раз  |
| 2 подход 4 раза | 2 подход 4 раза | 2 подход 4 раза |
| 3 подход 3 раза | 3 подход 3 раза | 3 подход 3 раза |
| 4 подход 2 раза | 4 подход 2 раза | 4 подход 3 раза |
| 5 подход 1 раз  | 5 подход 2 раза | 5 подход 2 раза |

| 4 день          | 5 день          | 6 день |
|-----------------|-----------------|--------|
| 1 подход 5 раз  | 1 подход 5 раз  | отдых  |
| 2 подход 4 раза | 2 подход 5 раз  |        |
| 3 подход 4 раза | 3 подход 4 раза |        |
| 4 подход 3 раза | 4 подход 3 раза |        |
| 5 подход 2 раз  | 5 подход 2 раз  |        |

| 7 день          | 8 день          | 9 день          |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 подход 6 раз  | 1 подход 6 раз  | 1 подход 6 раз  |
| 2 подход 5 раза | 2 подход 5 раза | 2 подход 5 раза |
| 3 подход 4 раза | 3 подход 4 раза | 3 подход 4 раза |
| 4 подход 3 раза | 4 подход 3 раза | 4 подход 4 раза |
| 5 подход 2 раз  | 5 подход 3 раза | 5 подход 3 раза |

| 10 день         | 11 день         | 12 день |
|-----------------|-----------------|---------|
| 1 подход 6 раз  | 1 подход 6 раз  | отдых   |
| 2 подход 5 раза | 2 подход 6 раза |         |
| 3 подход 5 раза | 3 подход 5 раза |         |
| 4 подход 4 раза | 4 подход 4 раза |         |
| 5 подход 3 раз  | 5 подход 3 раз  |         |

| 13 день         | 14 день         | 15 день        |
|-----------------|-----------------|----------------|
| 1 подход 7 раз  | 1 подход 7 раз  | и так далее... |
| 2 подход 6 раза | 2 подход 6 раза |                |
| 3 подход 5 раза | 3 подход 5 раза |                |
| 4 подход 4 раза | 4 подход 4 раза |                |
| 5 подход 3 раз  | 5 подход 4 раза |                |

Принцип системы очень прост. В первом подходе вы делаете максимальное для себя количество подтягиваний, далее вы снижаете кол-во подтягиваний на одно повторение в каждом подходе. На следующий день вы добавляете одно повторение в последнем самом лёгком подходе. Потом вы добавляете повторение в предпоследнем подходе и т.д. Отработайте по системе месяц. Отдохните 2-3 дня и подтянитесь по максимуму. Результат, скорее всего, превысит начальный в 2,5-3 раза.

Если вы можете подтянуться только 3 раза то начинайте так:

| 1 день          | 2 день          | 3 день          |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 подход 3 раз  | 1 подход 3 раз  | 1 подход 3 раз  |
| 2 подход 2 раза | 2 подход 2 раза | 2 подход 2 раза |
| 3 подход 1 раза | 3 подход 1 раза | 3 подход 2 раза |
|                 | 4 подход 1 раза | 4 подход 1 раза |

| 4 день          | 5 день          | 6 день |
|-----------------|-----------------|--------|
| 1 подход 3 раз  | 1 подход 4 раз  | отдых  |
| 2 подход 3 раза | 2 подход 3 раза |        |
| 3 подход 2 раза | 3 подход 2 раза |        |
| 4 подход 1 раза | 4 подход 1 раза |        |

| 7 день          | 8 день          | 9 день          |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1 подход 4 раз  | 1 подход 4 раз  | 1 подход 4 раз  |
| 2 подход 3 раза | 2 подход 3 раза | 2 подход 3 раза |
| 3 подход 2 раза | 3 подход 2 раза | 3 подход 3 раза |
| 4 подход 1 раза | 4 подход 2 раза | 4 подход 2 раза |
| 5 подход 1 раз  | 5 подход 1 раз  | 5 подход 1 раз  |

| 10 день         | 11 день         | 12 день |
|-----------------|-----------------|---------|
| 1 подход 4 раз  | 1 подход 5 раз  | отдых   |
| 2 подход 4 раза | 2 подход 4 раза |         |
| 3 подход 3 раза | 3 подход 3 раза |         |
| 4 подход 2 раза | 4 подход 2 раза |         |
| 5 подход 1 раз  | 5 подход 1 раз  |         |

После 11 дня вы можете переходить на первую методику, которая написана для тех кто подтягивается хотя бы 5 раз.

### Отжимания.

Мы предлагаем вашему вниманию четырёх недельный комплекс отжиманий, который поможет вам увеличить свою силу в домашних условиях. Итак, представляем вашему вниманию эту методику:

#### Первая неделя.

| День | Время   | Кол. повторений                        |
|------|---|--|
| 1    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 3 x 10 раз<br>4 x 10 раз<br>5 x 10 раз |
| 2    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 4 x 10 раз<br>5 x 10 раз<br>6 x 10 раз |
| 3    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 4 x 10 раз<br>5 x 10 раз<br>6 x 10 раз |
| 4    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 5 x 10 раз<br>6 x 10 раз<br>7 x 10 раз |
| 5    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 4 x 10 раз<br>5 x 10 раз<br>6 x 10 раз |
| 6    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 3 x 10 раз<br>4 x 10 раз<br>5 x 10 раз |
| 7    | отдых   |  |

#### Вторая неделя.

| День | Время   | Кол. повторений                        |
|------|---|--|
| 1    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 20 раз<br>3 x 20 раз<br>4 x 20 раз |
| 2    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 3 x 20 раз<br>4 x 20 раз<br>5 x 20 раз |
| 3    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 4 x 20 раз<br>5 x 20 раз<br>6 x 20 раз |
| 4    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 4 x 20 раз<br>5 x 20 раз<br>6 x 20 раз |
| 5    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 3 x 20 раз<br>4 x 20 раз<br>5 x 20 раз |
| 6    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 20 раз<br>3 x 20 раз<br>4 x 20 раз |
| 7    | отдых   |  |

#### Третья неделя

| День | Время   | Кол. повторений                        |
|------|---|--|
| 1    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 25 раз<br>3 x 25 раз<br>4 x 30 раз |
| 2    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 25 раз<br>3 x 25 раз<br>4 x 30 раз |
| 3    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 26 раз<br>3 x 26 раз<br>4 x 31 раз |
| 4    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 27 раз<br>3 x 27 раз<br>4 x 32 раз |
| 5    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 28 раз<br>3 x 28 раз<br>4 x 33 раз |
| 6    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 29 раз<br>3 x 29 раз<br>4 x 34 раз |
| 7    | отдых   |  |

#### Четвёртая неделя

| День | Время   | Кол. повторений                        |
|------|---|--|
| 1    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 35 раз<br>36 раз<br>37 раз             |
| 2    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 30 раз<br>3 x 30 раз<br>38 раз     |
| 3    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 2 x 30 раз<br>3 x 30 раз<br>4 x 30 раз |
| 4    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 3 x 30 раз<br>4 x 30 раз<br>5 x 30 раз |
| 5    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 35 раз<br>36 раз<br>37 раз             |
| 6    | Утро с 7 до 7.30<br>День с 13 до 13.30<br>Вечер с 19 до 19.30 | 38 раз<br>39 раз<br>40 раз             |
| 7    | отдых   |  |

Если ты хочешь быть ещё сильнее, скачай и прочитай эту книгу (<http://books.tr200.ru>):

СОВЕТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

АЛЕКСЕЙ ДМИТРИЕВ

# АТЛЕТИЗМ БЕЗ ЖЕЛЕЗА

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ДОСТУПНЫЕ КАЖДОМУ



ХОЧУ ВСЕГДА  
БЫТЬ В ЛИСЕТЕ

