***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ***

***«Семь мифов о физкультуре»***

*Начиная худеть с помощью физкультуры, мы попадаем во власть различных мифов, которые не только не верны, но часто даже вредны*…
Мы стараемся больше двигаться — бегать, ездить на велосипеде, выполнять различные комплексы упражнений. Не замечая результатов через 2-3 месяца, расстраиваемся и приходим к выводу, что спорт нам не помогает.
  А кто-то, переусердствовав с тренировками в первые же дни, больше не имеет сил и здоровья ими заниматься. Причины этих неудач в том, что мы слепо верим сложившимся представлениям о фитнесе.
**Миф 1.Чтобы похудеть, нужны длительные аэробные нагрузки**.

То есть надо бегать, быстро ходить, кататься на велосипеде или лыжах, плавать и т.п. не менее 40 минут (лучше час). Именно тогда организм начинает сжигать жиры.
Организм действительно сжигает жир в основном во время длительного движения. Но перебор движения разрушает не только жировую, но и мышечную ткань. Худеть-то вы будете, но ведь именно мышцы — один из основных потребителей калорий из пищи.
Теряя их, вы теряете и способность расходовать жиры в течение дня, когда не двигаетесь. Ведь тренированные мышцы тратят калории даже в состоянии покоя, каждые дополнительные 100 грамм мышечной ткани требуют 100 ккал в день.
Фактически наличие мышц ускоряет обмен веществ. А их отсутствие его, наоборот, замедляет, и организм стремится во время отдыха запасти эти калории в виде жира. Чтобы этого избежать, вам придется двигаться все больше и больше, как профессиональному бегуну-стайеру.
*Так как же быть?* Двигаться не монотонно, а чередуя ускорения (например, подъем в горку) и отдых. Или чередовать монотонные аэробные тренировки (бег трусцой, катание на лыжах) с силовыми упражнениями.
**Миф 2. Женщины от силовых упражнений становятся мужеподобными**
Эта страшилка родилась из-за того, что профессиональные спортсменки силовых видов спорта действительно мужеподобны. Вот только причиной тому не сам спорт, а фармакологические препараты, которые такие женщины применяют, чтобы стать в этом спорте первыми. То есть страшилка путает причину и следствие.
Нам же для похудения вообще никаких препаратов не надо, мы же не ставим себе целью поднять 300 кг. Между тем женщине куда труднее, чем мужчине, стать мускулистой.
Все потому что у женщины вырабатывается на 60% меньше тестостерона (мужского полового гормона) по сравнению с мужчинами. Именно искусственно повышая уровень тестостерона в организме, профессиональные спортсменки и становятся мужеподобными.
А мы, как ни будем стараться, можем добиться лишь того, что мышцы станут подтянутыми, а фигура приобретет крепкие спортивные очертания.
**Миф 3. Тренироваться лучше каждый день.**

На самом деле каждый день надо не тренироваться, а двигаться. То есть ходить по лестницам, гулять в парке, пройти пешком пару автобусных остановок или просто убрать квартиру. А вот между тренировками — действительно интенсивным движением, когда вы потеете, а пульс заметно учащается, — должны быть перерывы.
Профессиональному спортсмену достаточно полдня, чтобы восстановиться, а нам с вами нужны сутки или даже двое. Когда организм отдыхает, он перераспределяет внутренние ресурсы. Растит мышцы, восстанавливает уровни гормонов и тратит на это энергию... Да-да, именно из жировых запасов!
Если на этот процесс нет времени, вы начнете тренировку через силу, быстро устанете и*, что хуже всего, сожжете не жиры, а как раз мышцы, плюс намного повысите риск травмы.*
**Миф 4. Чтобы похудеть в проблемной зоне, нужно делать упражнения на нее.**
Над этим тезисом специалисты спорят по сей день. С одной стороны, локальное сжигание жира физиологически невозможно. Жир выходит из мест накопления при усилении кровотока, который достигается аэробной нагрузкой.
Такой нагрузки нельзя достичь, делая упражнения только на одну зону (например, качая пресс), соответственно, двигаться должно все тело — значит, и жир выходит постепенно изо всех клеток тела. При этом первое место, которое начало накапливать жир, худеет обычно в последнюю очередь. Ведь оно, как правило, имеет самую толстую жировую прослойку.
С другой стороны, безусловно, локальная нагрузка на проблемную зону усиливает кровоток именно в ней и именно ее клетки отдадут жир. Однако при этом и усиление кровотока, и выход жира куда меньше, чем при общей нагрузке аэробного характера. Стало быть, после еды толщина жировой прослойки в этом месте легко выровняется.
Таким образом, перед нами два способа действий:

*Первый вариант*-если делать упражнения только на проблемные зоны, то нужно очень точно выдерживать калорийность своего рациона и соотношение белков-жиров-углеводов в нем, чтобы не давать телу ни малейшего шанса восстановить сожженные калории. И дополнять такие упражнения похудательным массажем и миостимуляцией.
*Второй вариант* — делать общий комплекс упражнений или бегать, плавать и т.п., то есть нагружать все тело. А после общей тренировки сделать несколько упражнений, которые усилят выход жиров из отложений в проблемных зонах и укрепят мышцы в этих местах (которые, как мы помним, и сжигают жир).
*Помните об этих заблуждениях, когда начнете заниматься, слушайте свое тело и все у вас получится!*
**Миф 5. Нужно найти подходящую программу тренировок и следовать ей всегда.**
Увы, даже самый замечательный вид упражнений нельзя использовать долгое время. Организм адаптируется к нагрузке в течение 4-6 недель, и тренировки надо менять. Если вы *бегал*и — *попробуйте бегать быстрее*, или *кататься на лыжах*, или чередовать бег с танцами.
*Если танцевали* — попробуйте другие виды танцев или *бассейн*. Если занимались *калланетикой,* чередуйте ее с *ездой на велосипеде.*
В силовых упражнениях меняйте гантели на эспандеры и наоборот, пробуйте новые упражнения, добавьте количество повторений. Вносите изменения, как только почувствуете, что тренироваться стало ощутимо легче.
**Миф 6. За сброшенными калориями надо следить по счетчикам на тренажерах.**
*Да, счетчики там стоят и даже цифры показывают*, вот только верить этому не стоит. Недавно опубликованное исследование немецких фитнес-врачей убедительно доказало неутешительный факт: даже в самых современных тренажерах счетчики калорий врут. Показывают примерно на 200-250 ккал в час больше, чем на самом деле.
Поэтому не переживайте, что у вас нет возможности заниматься на хорошей беговой дорожке или эллиптическом тренажере с подсчетом калорий! Вам это ничем не поможет, более того, такая тренировка только расстроит. В самом деле, что ж такое — по 500 ккал за час ходьбы на дорожке сгорает, а вес стоит! Прислушайтесь лучше к своим ощущениям.
**Миф 7. Если нет возможности ходить в фитнес-клуб, похудеть очень трудно.**
*Вот уж нет*. Исследования американских физиологов показывают, что, когда человек тренируется на улице, он сжигает на 25-30% больше калорий, чем в зале. Ведь на улице приходится преодолевать сопротивление воздуха, ветер, а то и дождь со снегом.
Не стоит также думать, что покупка абонемента или клубной карты так дисциплинирует, что вы непременно будете тренироваться.
Прийти на занятия еще не означает действительно делать упражнения, а не просто отбывать уплаченные деньги. Загляните в любой дорогущий фитнес-клуб: куча гламурных персонажей сидит в кафе, гуляет между тренажерами, отдыхает у стеночки, демонстрируя новый спортивный костюмчик...
*А уж если вы дома делаете упражнения, это значит, что вы действительно хотите их сделать. Та же американская статистика подтверждает, что люди, которые занимаются спортом на улице или дома, гораздо реже бросают тренировки, чем те, кто ходит в зал.*

***Меркурьева Ольга Борисовна,***

***инструктор по физической культуре,***

***МБДОУ «Добрянский детский сад №21»***

Материал с сайта: [**http://www.softmixer.com/2011/03/blog-post\_6016.html**](http://www.softmixer.com/2011/03/blog-post_6016.html)