

«Я с раннего детства занималась фитнесом всеми доступными мне способами. Просто я не знала в детстве это слово. Мне всегда было любопытно, насколько человеческие усилия способны изменить то, что нам дано от рождения. Не все понимали меня в моей одержимости, но два года назад эта тема сблизила меня с доктором Безугловым. Доктор особенно одержим в самосовершенствовании и в совершенствовании окружающих. От этой страсти родилась программа «Анатомия спорта», плавно перешедшая в книгу. Книга полезная и честная. Все в наших руках, как ни банально это звучит. Причем в любом возрасте. У нас то тело, которое мы выбрали себе и которое в любой момент можно поменять путем правильных тренировок и питания. Доктор Безуглов ведет этот бой с самим собой и приглашает вас разделить с ним этот нелегкий путь».

ТИНА КАНДЕЛАКИ,
генеральный продюсер субхолдинга «Матч!»

«Кто, как не главный врач нашей сборной по футболу, знает все о восстановительных тренировках, правильном питании и здоровом образе жизни? Книга будет интересна не только и не столько спортсменам, но и каждому человеку, думающему о своем здоровье. Читайте, следуйте советам профессионала и будьте здоровы!»

ВИКТОРИЯ ЛОПЫРЕВА,
посол Чемпионата мира по футболу-2018,
известная спортивная телеведущая, мисс Россия

К спорту и здоровому образу жизни я пришла достаточно поздно, начав свой путь с нуля, но поставив при этом перед собой конкретные цели и задачи! Поиск специалистов и информации в этой области отягощен избытком выбора и при этом малой компетентностью самопровозглашенных специалистов! Истиной в последней инстанции считаю книгу, автором которой стал человек, имеющий все основания, чтобы поставить точку в вопросах человека, идущего по пути к здоровому и красивому телу! Если вы читаете эти строки – значит, вам повезло и эта книга у вас в руках!

НАТАША ДАВЫДОВА,
известный fashion-блогер

ЭДУАРД БЕЗУГЛОВ

АНАТОМИЯ
СПОРТА

МИФЫ О ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



Москва
2017

УДК 796
ББК 75
Б40

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Литературный редактор *С. Лавриненко*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии

Э. Безуглова, К. Рыбина, А. Алисова, Д. Тырина,

М. Шальневой, А. Печникова, а также:

Maridav / Istockphoto / Thinkstock / Gettyimages.ru;

Val Thoermer, sportpoint, SCHAMIN / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В коллаже на обложке использована фотография:

Roka Pics / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

На 4-й стороне обложки использована фотография:

© Алексей Филиппов / РИА Новости;

© Митя Алешковский / Фото ИТАР-ТАСС

Безуглов, Эдуард Николаевич.

Б40 Анатомия спорта. Мифы о здоровом образе жизни / Эдуард Безуглов. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 320 с. — (Эдуард Безуглов. Книги главного врача сборной России по футболу).

ISBN 978-5-699-94272-5

Эдуард Безуглов, главный врач сборной России по футболу, рассказывает о том, как каждый человек может сделать свою жизнь спортивной, а значит, здоровой и долгой.

Какую бы цель вы себе ни поставили: похудеть, набрать вес или просто привести себя в порядок — эта книга для вас, ведь в ней вы найдете всю информацию, необходимую каждому спортсмену. «Так о чем же эта книга?» — спросите вы. Она о том, какие тренировки необходимы именно вам, как правильно питаться, чтобы получить наконец тело своей мечты, какое спортивное питание нужно вам на данном этапе и нужно ли оно вообще, как избежать травм и забыть про проблемы с суставами, как подобрать экипировку и аксессуары, необходимые для тренировок, как заниматься во время беременности и в какую секцию отдать детей, как заметить признаки перетренированности и вернуть себе силы, как начать закаливание, и многом-многом другом. Все рекомендации Эдуарда Безуглова подкреплены интересными историями из его профессиональной деятельности.

Кроме того, автор развенчивает мифы о здоровом образе жизни и раскрывает всю правду о популярных диетах. Также в книге вас ждет приятный бонус — примеры тренировочных программ, дневник спортсмена и таблица, благодаря которой вы легко разберетесь в принципах правильного питания. Если вы мечтаете быть со спортом на «ты», но не знаете, с чего начать, начните с этой книги!

**УДК 796
ББК 75**

© **Безуглов Э., 2017**

© **Оформление.**

ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-94272-5

Дорогие друзья! Вы держите в руках поистине удивительную и очень полезную книгу, название которой говорит само за себя. Книгу, которая позволяет совершенно по-новому взглянуть на себя, на свой образ жизни, а возможно, и пересмотреть свои представления о довольно банальных, но очень важных для современного человека вещах — физкультуре и спорте. Вы узнаете об основах спорта для начинающих, в книге будут развеяны популярные мифы о здоровом образе жизни, и вы наконец-то поймете, как стать сильным, здоровым и успешным без вреда для здоровья.

Книгу отличает простота и доступность изложения научных фактов о принципах построения тренировочного процесса, о питании, влиянии спорта на организм спортсмена. Вам будут раскрыты тайны улучшения спортивного результата без использования допинга, правильного выбора одежды и обуви при занятии спортом. Вы также узнаете о полезных гаджетах для спорта.

Несмотря на изобилие различной научно-популярной литературы по здоровому образу жизни, к сожалению, большинство книг или написаны глубоко научным языком и предназначены для специалистов — врачей и тренеров, или представляют собой псевдонаучную популярную литературу, как раз и порождающую неправдоподобные мифы и заблуждения.

Так в чем же секрет потенциального успеха любой книги? Конечно же, в писателе, его знаниях, личном опыте и желании передать их читателю. Все это относится к автору настоящей книги — [5]

Эдуарду Безуглову. Известный спортивный врач, сочетающий медицинскую практику и регулярные занятия спортом, приверженец здорового образа жизни, врач национальной сборной России по футболу, преподаватель кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации ведущего вуза нашей страны — Первого Московского медицинского университета им. И. М. Сеченова, ведущий популярной передачи «Анатомия спорта» на телеканале МАТЧ-ТВ, участник многих международных марафонов, автор многих научных статей — таков создатель этой книги. Имея честь быть знакомым с ним лично, могу вам доложить, что к нему можно полностью применить крылатую фразу «В здоровом теле — здоровый дух»! Несомненно, эта книга открывает в нем и еще один талант — талант литератора.

Уверен, что книга «Анатомия спорта. Мифы о здоровом образе жизни» станет настольной для многих приверженцев здорового образа жизни, любителей физкультуры и спорта, которых после прочтения книги, несомненно, станет больше. И всегда стоит помнить слова основоположника античной медицины Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

*Заведующий кафедрой спортивной медицины
и медицинской реабилитации
Первого Московского государственного
медицинского университета
им. И. М. Сеченова,
профессор, доктор медицинских наук,
мастер спорта России
по конькобежному спорту
Ачкасов Е. Е.*

Оглавление

| | |
|--|------------|
| Об авторе | 9 |
| Введение | 13 |
| Часть 1. СПОРТ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ | 15 |
| Глава 1. Физические нагрузки. С чего начать..... | 17 |
| Глава 2. Основные принципы тренировочного процесса в любительском спорте..... | 54 |
| Глава 3. Восстановление в любительском спорте | 77 |
| Глава 4. Спорт для разных категорий людей | 99 |
| Глава 5. Дети и спорт..... | 110 |
| Глава 6. Мифы о здоровом образе жизни..... | 122 |
| Часть 2. ПРАВИЛЬНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ | 141 |
| Часть 3 ЯЗЫК ТЕЛА. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА..... | 163 |
| Часть 4. СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ФАРМАКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА | 177 |
| Глава 1. Пищевые добавки..... | 179 |
| Глава 2. Допинг — что это? | 192 |
| Часть 5. ТРАВМЫ И СПОРТ..... | 201 |
| Часть 6. ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ГАДЖЕТЫ ДЛЯ СПОРТА..... | 237 |
| Глава 1. Одежда и обувь для физических нагрузок..... | 239 |
| Глава 2. Гаджеты для спорта..... | 256 [7] |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Часть 7. ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ | |
| О ЗДОРОВЬЕ И СПОРТЕ | 261 |
| Глава 1. Контроль за здоровьем..... | 263 |
| Глава 2. Физические нагрузки..... | 278 |
| Глава 3. Общие вопросы..... | 293 |
| | |
| Заключение | 304 |
| | |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 305 |
| Приложение 1 | 307 |
| Приложение 2 | 315 |
| Приложение 3 | 316 |
| Приложение 4 | 318 |

Об авторе

Безуглов Эдуард Николаевич — главный врач мужской национальной сборной России по футболу, преподаватель кафедры спортивной медицины и реабилитологии Первого МГМУ им И. М. Сеченова. На протяжении последних восьми лет он работает с ведущими спортсменами России и стран СНГ. Им накоплен поистине уникальный опыт максимально быстрого восстановления после травм и возвращения на прежний уровень физической активности самых разных групп спортсменов: от простых любителей до призеров Олимпийских игр.

Несмотря на очень плотный график работы, он находит время и для занятий спортом — причем занимается он одним из самых сложных видов физической активности — марафонским бегом. И, пожалуй, является одним из самых быстрых врачей-марафонцев в мире. [9]



Эмоции сразу после гола Магомеда Оздоева на последней минуте матча со сборной Румынии на моей исторической родине в г. Грозном

На его счету уже 12 марафонов, 40 полумарафонов и два Ironman* 70.3 по всему миру!

Его увлечение помогает ему и в работе, ведь он на собственном опыте переживает то, что переживают миллионы любителей бега в мире. Именно сплав знаний, любви к спорту и желания помочь как можно большему количеству людей привел к тому, что в 2014 году он основал клинику спортивной медицины и реабили-

* Ironman — наиболее популярное коммерческое соревнование по сверхдлинному «железному» триатлону, включающее в себя заплыв на 3,8 км в открытой воде, 180 км на велосипеде и бег на 42,2 км. Лимит преодоления дистанции — 16 часов. Рекорд мира составляет 7 часов 35 минут. В настоящее время в России уже более 1000 «железных» людей!

Ironman70.3 — «полужелезный» триатлон, включающий в себя заплыв на 1,9 км, велозаезд протяженностью в 90 км и бег на дистанцию 21,1 км.

тологии Smart Recovery, которая представляет абсолютно новый формат на рынке медицины, спорта и здорового образа жизни. Основным направлением работы клиники является реабилитация после операций на суставах, консервативное лечение повреждения мышц и связочного аппарата и медицинское сопровождение спортсменов при подготовке к соревнованиям.

Специалисты Smart Recovery каждый год не только быстро ставят на ноги тысячи пациентов, но и помогают им сбросить лишний вес и подготовиться к, казалось бы, нереальным для них стартам — и все это делается только на основании научно обоснованных и безопасных для здоровья средств и методов.



Работая в клинике Smart Recovery, каждый день изучаются снимки 8–10 пациентов со спортивными травмами

Э. Безуглов. Анатомия спорта

Клиентами клиники сначала были только профессиональные спортсмены (с момента открытия среди пациентов были 20 заслуженных мастеров спорта, более 40 мастеров спорта международного класса и 200 мастеров спорта России), однако сейчас ее услуги стали доступны абсолютно каждому и любой человек получит именно то, что нужно ему.

Применение самых последних разработок мировой спортивной медицины (в том числе инъекции обогащенной тромбоцитами плазмы) в сочетании с по-хорошему агрессивной лечебной физкультурой творят чудеса и дают шанс на полноценную жизнь, насыщенную спортом, путешествиями и интересными встречами.

Поток пациентов с каждым месяцем становится все больше, но доктор Безуглов и ведущие специалисты клиники лично контролируют лечебный процесс и всегда доступны для любого пациента.

Обращаясь в Smart Recovery, вы можете быть уверены, что лечение и реабилитация будут проходить в соответствии с самыми высокими стандартами качества!

Телефон: +7 (495) 911 6896, +7 (925) 859 11 00

Сайт: <http://smartrecovery.su/>

E-mail: info@smartrecovery.su

Адрес: г. Москва, ст. м. «Крылатское»,

ул. Крылатская, дом 10, здание велотрека

Facebook: Smart Recovery

Instagram: smart_recovery

Введение

Последние десятилетия радикально изменили среду проживания человека. Прежде всего это связано с огромным потоком информации, который ежеминутно обрушивается на нас, и все ухудшающейся экологией. В этой ситуации естественный отбор позволяет выжить только максимально быстро адаптировавшимся людям, которые смогли подготовиться и ментально, и физически к новым реалиям. Такая трансформация требует отличного здоровья, которое, как известно, не купишь, и вопросы его укрепления становятся важными не только для улучшения качества жизни, но и для банального выживания.

А какой самый простой способ стать здоровее и, соответственно, дольше и качественнее жить? Рецепт один — регулярные физические нагрузки, рациональное питание и минимизация вреда от так называемых «вредных привычек».

С вторым и третьим пунктами вроде все более или менее понятно: мало кто будет спорить с тем, что прием алкогольных напитков, нарко- [13]

Э. Безуглов. Анатомия спорта

тиков и курение — вещи, точно не укрепляющие здоровье, а питаться надо полезно.

А вот с первым ингредиентом рецепта все сложнее. Спорт обычный человек чаще всего считает уделом или генетически одаренных с детства занимающихся людей, или прихотью кучки фанатиков, которые в зрелом возрасте дуру начали тренироваться и «гробить» здоровье. И все: только эти две крайности!

Спорт для каждого из нас свой, и он обязательно должен быть с каждым из нас — это банально вопрос выживания! Только он должен быть действительно именно вашим: нравиться вам, делать именно ваше здоровье крепче, именно вашу жизнь качественнее!

Вот для того, чтобы рецепт полноценной жизни любого из нас был максимально сбалансирован, я и решил написать эту книгу — для кого-то здесь будет океан открытий, для кого-то подтверждение того, что он и так знал, кто-то назовет написанное ерундой, но...

Поверьте, все, что в ней написано я считаю, гарантированно сделает вас здоровее, а вашу жизнь красочнее и дольше.

Ведь вопрос продолжительности жизни в мире решен, главным вопросом является качество жизни!

Вот здесь вы, надеюсь, и сможете найти свой рецепт качественной жизни, которая без хорошо переносимых физических нагрузок и внимательного отношения к себе невозможна!



ЧАСТЬ

.....]

СПОРТ

ДЛЯ

НАЧИНАЮЩИХ