

Настольная
КНИГА
для девочек
и мальчиков

для мальчиков

КНИГА СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

УЧЕБА, СПОРТ, ДРУЖБА, ЧУВСТВА, ХОББИ



МОСКВА 2014



ЭКСМО

УДК 82-93
ББК 84(2Рос-Рус)6-4
К 53

Оформление серии *Дмитрия Сазонова*

К 53 **Книга** советов на каждый день для мальчиков. — Москва : Эксмо, 2014. — 288 с. — (Настольная книга для девочек и мальчиков).
ISBN 978-5-699-71604-3

Самая полная настольная книга для мальчиков!

В этой книге ты найдешь советы на каждый день и ответы на все свои вопросы. Ты узнаешь, как правильно заниматься спортом и какие упражнения необходимо делать, как за собой ухаживать и как правильно завязывать галстук, как выбрать идеальный костюм и даже как правильно знакомиться с девушками. А еще массу полезной информации о дружбе, здоровье, школе и выборе своей будущей профессии.

УДК 82-93
ББК 84(2Рос-Рус)6-4

ISBN 978-5-699-71604-3

© Дронов А., 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

Глава 1

СПОРТ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ

«ФИЗРА» И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для начала давай попробуем честно ответить на вопрос — нравятся ли тебе уроки физкультуры? Или так — считаешь ли ты их для себя важными?

Полезными, занятыми, веселыми — наверняка. А вот так ли они важны в твоей школьной программе?

Действительно, можно ли их сравнить по значимости с такими предметами, как русский язык, история или математика?

Вспомни, как они проходили в начальных классах. Наверняка это было веселое копошение, скорее игра, нежели полноценные уроки. А что теперь? Если ты достаточно физически развит и даже принимаешь участие в общешкольных соревнованиях, то тебе не составит большого труда выполнить предложенные учителем упражнения. Прыгнул высоко или далеко, подтянулся положенное количество раз или даже больше. Остальное время сиди



на скамье и смотри, как другие пытаются сделать то, что у тебя запросто получается.

Хорошо, если так. Но многие ребята попросту не справляются с заданиями, ходят на так называемые «отработки», где приходится вместо подтягиваний, которые ты, допустим, не можешь осилить, бегать кругами по стадиону. Поставили оценку — и ладно, можно забыть о «физре» и снова уткнуться в геометрию или обществознание.

Но давай на минуту задумаемся, какой смысл вкладывается в словосочетание «физическая культура». Слово «культура» наверняка ассоциируется у тебя с искусством, литературой, кинематографом, правилами хорошего тона, этикетом.

А между тем, физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры. Красивое тело с правильно и гармонично развитыми мышцами, хорошей осанкой — тоже показатель культурного человека.

К сожалению, часто встречается однобокое развитие — либо человек отдает предпочтение культуре в смысле художественных ценностей (читает книги, ходит в музей), либо накачивает мышцы и занимается спортом.

Желательно стремиться к тому, чтобы твое развитие было гармоничным. Ведь недаром говорится, что «в здоровом теле здоровый дух».



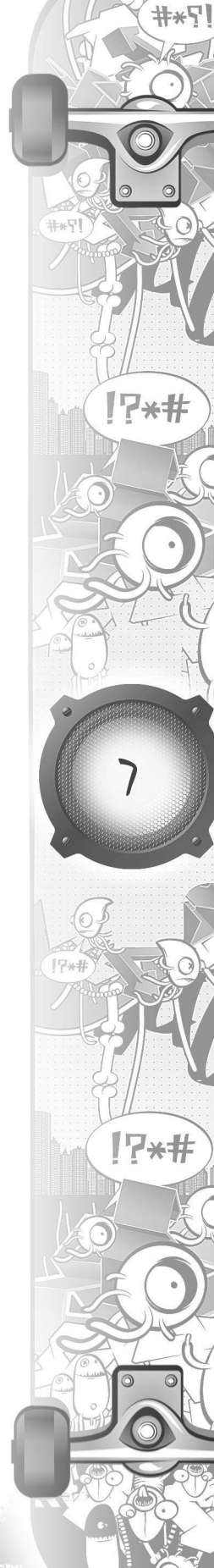
Нашим далеким предкам физическая культура была, в общем-то, не нужна. Лишь с недавних пор человек научился экономить силы, сделав массу полезных открытий. Если тебе приходится таскать воду из реки и рубить деревья, чтобы разжечь костер, то о физических упражнениях можно не думать, ты и так их совершаешь каждый день по много раз.

Но мы привыкли к благам цивилизации — вода идет из крана, а на кухне горит газ. Это экономит массу времени и сил, которые можно потратить на что-то другое. Но за комфорт приходится платить — например, дряблыми мускулами и сутулой осанкой.

Представь себе, что работать вообще не надо — все дела за нас делают машины. И во что при таком уровне комфорта превратится твое тело?

Вернемся к школьным урокам. Действительно, не всем по силам предлагаемые нагрузки. Не все могут отжаться положенное количество раз или пробежать дистанцию за определенное время. Всегда в классе есть более физически развитые ребята и «отстающие по физре». Последним, конечно, обидно, хотя они этого и не показывают. Зачем мне, мол, вся эта суета, я лучше посижу в сторонке...

Конечно, это отговорки. Всем хочется быть здоровыми, сильными, красивыми и подтянутыми. Но школа на то и школа, что она задает некий «средний» уровень. А ведь



хочется понять, что необходимо именно тебе, чтобы достичь — ну, если не физического совершенства, то хотя бы приемлемой нормы.

Вряд ли ты будешь нанимать себе индивидуального тренера, правда же? Хотя, если ты собираешься ходить в «качалку» или фитнес-клуб, то вполне возможен и такой вариант. Или ты просто можешь поговорить с учителем физкультуры и попросить у него совета — как тебе лучше выстроить режим занятий. Пусть он и не сможет заниматься именно с тобой, но наверняка даст тебе полезные советы.

А сейчас мы поговорим об общем развитии и предложим комплекс упражнений, которые подходят практически любому. Начнем с азов, построим фигуру, а потом выбирай сам, в каком направлении тебе лучше двигаться по пути физического развития.

ОЦЕНИВАЕМ СВОЮ ФИГУРУ И НАЧИНАЕМ ЗАНИМАТЬСЯ

Итак, ты стоишь перед зеркалом, и тебе, скорее всего, не очень нравится то, что ты там видишь. Плечи недостаточно широкие, мускулы видны только, если согнуть руку и напрячь ее, да и то не ахти какие. Даже небольшой живот появился. Это еще откуда? Неужели проклятые гамбургеры? Ах нет, ты забыл выпрямиться. Теперь выпира-



ющий живот исчез, но через полчаса (или даже меньше?) ты снова обнаруживаешь, что сутулишься. Ну и как тут быть?

Все очень просто. Красивая фигура и выпуклые мышцы не даются нам с рождения, мы «делаем» их сами. Да-да, как архитектор строит дом, музыкант пишет песни, так и мы создаем свое тело, доводя его до совершенства или хотя бы до приемлемой нормы.

Кстати говоря, откуда эта норма взялась? Из античности. Идеал мужского тела — греческие статуи, в которых заложено так называемое «золотое сечение» — принцип пропорций, делающий фигуру красивой.

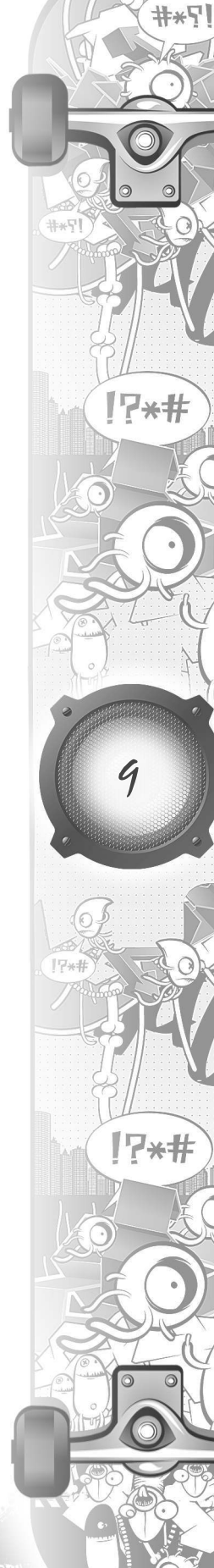
СООТНОШЕНИЕ РОСТА И ВЕСА

Многих ребят волнует — и совершенно справедливо! — нормально ли проходит их развитие. Один из главных его показателей — соотношение роста и веса. Для того чтобы определить свои параметры, обратись к приведенным ниже таблицам.

В первой таблице найди свой рост и посмотри, к какому показателю он относится.

Во второй таблице найди свой вес и тоже сверь его с показателем.

Например, тебе 13 лет и твой рост 160 сантиметров. Значит, на данный момент ты считаешься высоким.



Твой вес — 50 килограммов, он считается средним весом для твоего возраста.

Если рост, например, низкий (145 сантиметров), а вес относится к высокому показателю (60 килограммов), это значит, что существует дисбаланс между ростом и весом. В этом случае необходима консультация врача.

Рост мальчиков от 7 до 17 лет (размеры указаны в сантиметрах)

Возраст	Показатель						
	<i>очень низкий</i>	<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>	<i>очень высокий</i>
7 лет	меньше 111,0	111,0–113,6	113,6–116,8	116,8–125,0	125,0–128,0	128,0–130,6	больше 130,6
8 лет	меньше 116,3	116,3–119,0	119,0–122,1	122,1–130,8	130,8–134,5	134,5–137,0	больше 137,0
9 лет	меньше 121,5	121,5–124,7	124,7–125,6	125,6–136,3	136,3–140,3	140,3–143,0	больше 143,0
10 лет	меньше 126,3	126,3–129,4	129,4–133,0	133,0–142,0	142,0–146,7	146,7–149,2	больше 149,2
11 лет	меньше 131,3	131,3–134,5	134,5–138,5	138,5–148,3	148,3–152,9	152,9–156,2	больше 156,2
12 лет	меньше 136,2	136,2–140,0	140,0–143,6	143,6–154,5	154,5–159,5	159,5–163,5	больше 163,5
13 лет	меньше 141,8	141,8–145,7	145,7–149,8	149,8–160,6	160,6–166,0	166,0–170,7	больше 170,7
14 лет	меньше 148,3	148,3–152,3	152,3–156,2	156,2–167,7	167,7–172,0	172,0–176,7	больше 176,7
15 лет	меньше 154,6	154,6–158,6	158,6–162,5	162,5–173,5	173,5–177,6	177,6–181,6	больше 181,6
16 лет	меньше 158,8	158,8–163,2	163,2–166,8	166,8–177,8	177,8–182,0	182,0–186,3	больше 186,3
17 лет	меньше 162,8	162,8–166,6	166,6–171,6	171,6–181,6	181,6–186,0	186,0–188,5	больше 188,5



Вес мальчиков от 7 до 17 лет (размеры указаны в килограммах)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	Меньше 18,0	18,0–19,5	19,5–21,0	21,0–25,4	25,4–28,0	28,0–30,8	Больше 30,8
8 лет	Меньше 20,0	20,0–21,5	21,5–23,3	23,3–28,3	28,3–31,4	31,4–35,5	Больше 35,5
9 лет	Меньше 21,9	21,9–23,5	23,5–25,6	25,6–31,5	31,5–35,1	35,1–39,1	Больше 39,1
10 лет	Меньше 23,9	23,9–25,6	25,6–28,2	28,2–35,1	35,1–39,7	39,7–44,7	Больше 44,7
11 лет	Меньше 26,0	26,0–28,0	28,0–31,0	31,0–39,9	39,9–44,9	44,9–51,5	Больше 51,5
12 лет	Меньше 28,2	28,2–30,7	30,7–34,4	34,4–45,1	45,1–50,6	50,6–58,7	Больше 58,7
13 лет	Меньше 30,9	30,9–33,8	33,8–38,0	38,0–50,6	50,6–56,8	56,8–66,0	Больше 66,0
14 лет	Меньше 34,3	34,3–38,0	38,0–42,8	42,8–56,6	56,6–63,4	63,4–73,2	Больше 73,2
15 лет	Меньше 38,7	38,7–43,0	43,0–48,3	48,3–62,8	62,8–70,0	70,0–80,1	Больше 80,1
16 лет	Меньше 44,0	44,0–48,3	48,3–54,0	54,0–69,6	69,6–76,5	76,5–84,7	Больше 84,7
17 лет	Меньше 49,3	49,3–54,6	54,6–59,8	59,8–74,0	74,0–80,1	80,1–87,8	Больше 87,8

Рост юношей продолжается довольно долго — до 19—22 лет. Если ты поставишь себе задачу наблюдать за собственным ростом, то можешь делать замеры в течение дня. Ты обнаружишь любопытную особенность — утром твой рост может быть выше, чем вечером. Причем колебания могут достигать 1—2 см! Так как же вырасти побыстрее? Ну, во-первых, нужно про-



сто запастись терпением. Во-вторых, можно «помочь» своему организму, особенно в тех случаях, когда ты считаешь, что отстаешь в росте.

В чем может заключаться эта помощь? Рост напрямую зависит от правильного питания. Сбалансированное меню — идеальный помощник. Второе условие — режим дня. После своих наблюдений о колебаниях роста ты наверняка пришел к правильному выводу — человек растет во сне. Значит, чтобы расти, нужно спать. Не меньше восьми часов! И, наконец, тебе помогут регулярные занятия физкультурой.

Имей в виду, что разные люди растут по-разному. Кто-то достигает своего пика в период между 11 и 14 годами, кто-то, наоборот, именно в этот период только и начинает расти по-настоящему. Кто-то вымахал в полный рост за одно лето, а кто-то набирает сантиметры годами.

Иногда вес и рост ну никак не желают совпадать в своем идеальном соотношении. Если ты растешь быстро, то не исключено, что сначала будешь худым — мышечная масса еще не выросла вместе с телом. А у кого-то сначала набирается приемлемый вес, а потом уже тело его «догоняет».

Что тут сказать — нужно понять, какой из вариантов твой, и следовать естественному процессу, укрепляя тело физическими упражнениями. И забудь о диетах, даже если кажешься себе чересчур полным, лучше займись своими



мускулами. Любая диета — ограничение организма в полезных веществах, которые он получает вместе с пищей. Лишая его полезных веществ, ты только истощишь тело, и в первую очередь мозг, что в твоём возрасте просто опасно!

И ещё один момент. Не стоит путать объём тела и его вес. То есть, если вес, согласно таблице, нормальный, но твоё тело все равно кажется тебе чересчур (или все-таки слегка?) полным — то ответ тут один: жира пока что в твоём теле больше, чем мышечной массы. Ведь вес мышц превышает вес жира в четыре раза! А объём они могут занимать одинаковый. Значит, тебе необходимы правильное питание и физические нагрузки.

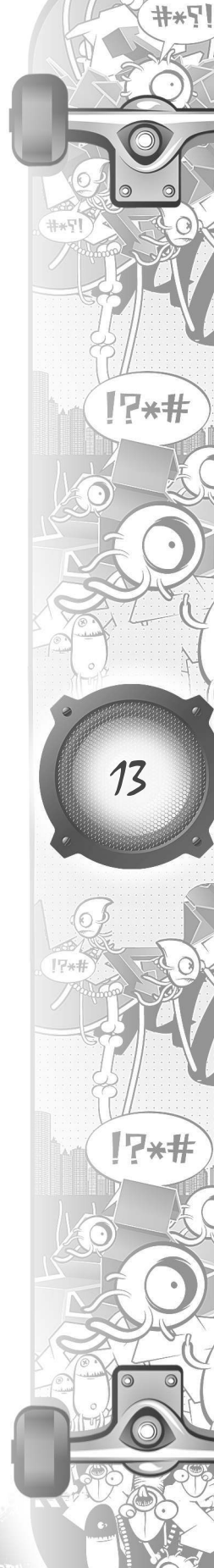
И то же самое тебе нужно в том случае, если вес ниже среднего, а рост его опережает.

Вот некоторые советы по физической нагрузке для желающих подрасти.

Займись бегом. Легкая пробежка в 10 минут принесет тебе ощутимую пользу.

Делай упражнения, которые включают в себя махи ногами, наклоны в разные стороны, круговые движения руками.

Просто виси на перекладине или турнике. При этом можно не снимать ботинки, чтобы вес тянул тебя вниз, как бы вытягивая тело.



Прыгай в высоту, чередуя толчковые ноги.

Не ленись подниматься вверх по лестнице, забудь о лифте.

Очень помогает плавание — и для общего развития, и для стимуляции роста. Если есть возможность — запишись в бассейн. И не теряй даром время в летний период.

Еще один вид спорта, который можно рекомендовать при недостатке роста — баскетбол или волейбол. Тянись к летящему мячу изо всех сил — и ты буквально физически почувствуешь, как постепенно прибавляешь в росте.

ПРОСТО И ДЕЙСТВЕННО — РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ТЕЛА

Как бы ты ни горел желанием иметь такое же мощное и накачанное тело, как у звезд бодибилдинга, это вопрос весьма отдаленного будущего. И еще неизвестно, останется ли через несколько лет твое теперешнее желание столь же горячим и бесповоротным. Приоритеты могут измениться, ты решишь, что достаточно просто иметь хорошую фигуру, а атлетизм отойдет на второй план.

Но в любом случае тебе сегодня абсолютно необходимы обычные физкультурные упражнения, которые являются основой для любой дальнейшей накачки. «Это слишком просто, это скучно, — возразишь ты. — Лучше я буду ка-



чаться». Дело в том, что качаться можно лишь с определенного возраста, да и то, постепенно увеличивая нагрузку. Если начать заниматься сразу и помногу, то тебя хватит ненадолго — раз, ты можешь надорваться — два, и в этом случае придется восстанавливать тебя с врачебной помощью до обычного состояния, не говоря уже о занятиях бодибилдингом.

Вот смотри, что получается: физкультурные упражнения общеукрепляющего характера могут привести тебя к желанной цели. Ты укрепишь тело, и для тебя станет возможным заниматься с нагрузками.

А немедленные занятия с весом без общей подготовки, наоборот, отбросят тебя на несколько шагов назад. Так что лучше обуздать свои нетерпеливые стремления и заняться равномерной и регулярной практикой физических упражнений. Тебе кажется, что они не дают немедленного результата? Конечно! Никакие упражнения не смогут сделать тебя сильным за несколько дней. Любой спорт — это, прежде всего, упорные тренировки, которые могут казаться тебе однообразными. Но именно они воспитывают твой характер. Пройдет немного времени, и ты заметишь, что начинаешь меняться, причем не только в плане физических параметров. Изменится и сам твой характер. Именно «скучные» тренировки и воспитают в тебе те черты, которые позволят достичь желанной цели.

