

*Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.*

Бадьиной Александры  
группы 1ПСО-12

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при соблюдении основных принципов: сознательности и активности, систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности повышения нагрузок, обеспечивающих развитие функциональных возможностей и адекватности (индивидуализация нагрузки).



Долговременная адаптация к определенному повторяющемуся воздействию нагрузки связана с постоянным ее увеличением. Если же нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным.



Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки - важное условие организации оздоровительной направленности физической культуры. Нарушение принципа постепенности в процессе тренировки может не только не дать желаемого оздоровительного эффекта, но и привести к серьезным нарушениям здоровья. Лишь строго индивидуальный подход к постепенному повышению нагрузки обеспечит успех. Индивидуальная регламентация физических нагрузок предусматривает правильный выбор упражнений по их направленности, объему и мощности воздействия. Наметив определенную программу занятий, следуя принципу систематичности, неизбежно придется отказываться от каких-то своих стереотипов поведения и привычек и здесь без волевого усилия не обойтись.



Основные изменения, наступающие в организме в результате тренировки и имеющие огромное значение в укреплении здоровья, повышении энергетического потенциала организма, расширении возможностей транспорта кислорода, совершенствовании окислительных процессов и экономизации обмена веществ, увеличении функциональных способностей и устойчивости эндокринных систем, повышении стабильности ионных насосов и эндокринно-метаболического антисклеротического эффекта являются специфическим результатом адаптации организма к продолжительной мышечной деятельности, т.е. упражнений на выносливость.

Именно этот вид физической активности - основное средство укрепления здоровья. В работах К. Купера (1976 г.) приводятся следующие условия выполнения упражнений, необходимые для достижения оздоровительного эффекта:

- а) участие в работе больших мышечных групп;
- б) возможность продолжительного выполнения упражнения;
- в) ритмический характер мышечной деятельности;
- г) энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов.

Иными словами, К. Купер считает оздоровительными лишь аэробные упражнения.





Под аэробной нагрузкой - "аэробикой" понимается систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц (около  $2/3$  от мышечной массы тела) и являются продолжительными (15-40 мин без перерыва и более), но самое главное - обеспечиваются энергией за счет аэробных процессов. Типичные аэробные упражнения: бег (бег на месте), быстрая ходьба, ходьба на лыжах, гребля, плавание, езда на велосипеде, прыжки со скакалкой и др.

Следует помнить, что лучших результатов в оздоровительной тренировке достигают те, кто соизмеряют нагрузки с физическими возможностями своего организма. Из множества способов дозирования тренировочных нагрузок для самоконтроля наиболее приемлемы учет уровня физической работоспособности и оценка интенсивности нагрузки по частоте сердечных сокращений.





К. Купер (1976 г.) предложил характеризовать физическую (аэробную) работоспособность с помощью 12 - минутного теста. Выполнить его очень легко. Надо преодолеть возможно большее расстояние за 12 мин ходьбы, бега, плавания или другого аэробного упражнения. Применять 12 - минутный тест Купер рекомендует после предварительной подготовки - двухнедельных занятий. Перед тестом надо провести небольшую разминку. При любых неприятных ощущениях (чрезмерная одышка, боли в области сердца и др.) тестирование следует прекратить. По результатам этого теста можно определить степень своей физической подготовленности (табл.).

## Проверка готовности. 12-минутный тест Купера

| Физическая подготовленность | Преодоленное расстояние, м |                   |                   |                 |                   |                   |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
|                             | Девушки 13-19 лет          | Женщины 20-29 лет | Женщины 30-39 лет | Юноши 13-19 лет | Мужчины 20-29 лет | Мужчины 30-39 лет |
| очень плохая                | < 1600                     | < 1550            | < 1500            | < 2100          | < 1950            | < 1900            |
| плохая                      | 1600-1900                  | 1550-1800         | 1500-1700         | 2100-2200       | 1950-2100         | 1900-2100         |
| удовлетворительная          | 1900-2100                  | 1800-1900         | 1700-1900         | 2200-2500       | 2100-2400         | 2100-2300         |
| хорошая                     | 2100-2300                  | 1900-2100         | 1900-2000         | 2500-2750       | 2400-2600         | 2300-2500         |
| отличная                    | 2300-2400                  | 2100-2300         | 2100-2200         | 2750-3000       | 2600-2800         | 2500-2700         |
| превосходная                | > 2400                     | > 2300            | > 2200            | > 3000          | > 2800            | > 2700            |

Особое внимание при составлении программы занятий оздоровительной физкультурой следует обратить на начальный этап, особенно новичкам. Люди с низкой физической работоспособностью должны начинать тренировку с ходьбы, затем переходить к чередованию ее с бегом трусцой.

Первые занятия ходьбой следует проводить в течение 30-40 мин в темпе 90-120 шагов в 1 мин. При хорошем самочувствии через пару недель можно увеличить продолжительность занятий до 1 часа и повысить темп ходьбы до 120-140 шагов в 1 мин. Частота занятий - 3-5 раз в неделю. Нельзя забывать, что эффективны лишь непрерывные, продолжительные занятия. Так, утренняя ходьба к месту учебы в течение 15 мин и затем такой же длительности вечером домой не равноценны по эффекту 30-минутному непрерывному занятию ходьбой.


Способ дозирования нагрузки по ЧСС основан на учете внутреннего напряжения функций организма во время выполнения мышечной работы. Чем интенсивнее работа, тем больше функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам. Оптимальный диапазон нагрузки находится в пределах ЧСС от 120 до 170 уд/мин. В этих же границах существует линейная зависимость между мощностью работы, потреблением кислорода, легочной вентиляцией и минутным объемом сердца. Если интенсивность работы ниже уровня, рассматриваемого как порог интенсивности, то для достижения тренирующего эффекта необходима очень длительная работа. Для экономии времени и достижения тренирующего эффекта наиболее рационально заниматься аэробными упражнениями 3-5 раз в неделю (табл.).

Рекреационная направленность физических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более активного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда.

Особенность труда студентов заключается в том, что их учеба требует значительного нервно-эмоционального напряжения и минимальных мышечных затрат. Это приводит к понижению у них нервно-мышечного тонуса, слабости мышц брюшного пресса, спины и ног, а в рабочей позе с наклоном вперед - к ослаблению функций органов дыхания, кровообращения, пищеварения и другим негативным изменениям.

В настоящее время имеется большой научный и практический материал, доказывающий, что чередование умственной и физических нагрузок помогает в предупреждении нейроциркуляторной дистонии, снижает значительно заболеваемость и трудовые потери, активизирует умственную работоспособность, улучшает функциональное состояние организма студентов.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В самостоятельных занятиях основным критерием работоспособности, которым необходимо руководствоваться, является самочувствие. Но это не очень надежный способ оценки работоспособности. Поэтому во многих случаях подсчет пульса является более надежным показателем состояния организма при выполнении физических упражнений (зарядка, разминка, игра, кросс и т.п.).



*Спасибо за внимание!*

