

**МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ  
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

**Буторов Алексей 1ПСО12**

## ВВЕДЕНИЕ

- Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.



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



- **Систематичность выполнения физических упражнений** обеспечивает переход срочных приспособительных реакций в долговременную адаптацию. В основе долговременной адаптации лежит усиленный адаптивный синтез белка, ведущий к увеличению мощности функционирующих клеточных структур. Эти изменения происходят главным образом в восстановительном периоде после повышенной физической активности. Именно в этот период наблюдается возрастание энергетических потенциалов организма - суперкомпенсация энергетических ресурсов, затраченных во время физической активности. Если же через определенный период двигательная нагрузка не повторяется, усиленный синтез белка выключается и заменяется расщеплением тех белков, которые интенсивно синтезировались, т. е. возвращается исходное состояние, устраняются сверхвосстановленные запасы источников энергии. Словом, положительный эффект отмечается только тогда, когда действие одного занятия сочетается с действием следующего, новые занятия начинаются с фона, характеризующегося повышенным объемом клеточных структур и суперкомпенсацией энергетических ресурсов. Радость от двигательной активности и бодрое настроение во время и после выполнения физических упражнений основываются на усиленном образовании в организме нейропептидов-эндорфинов и энкефаминов. Повышение их уровня в плазме крови - типичное явление во время мышечной работы (А. А. Виру с соавт.). Нейро-пептиды перестраивают деятельность нервных центров, угнетают чувство боли, снимают различные неприятные ощущения и, действуя на психику, поднимают настроение и даже создают эйфорическое состояние. Долговременная адаптация к определенному повторяющемуся воздействию нагрузки связана с развитием клеточных структур, но лишь при постоянном увеличении нагрузки. Если же она остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным; двигательная активность требует использования лишь части повышенных резервов клеточных структур и перестает быть развивающим стимулом. Поэтому необходимость в постепенном увеличении физической нагрузки - важное условие организации оздоровительной направленности физкультуры. Нарушение принципа постепенности в физической тренировке 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 приходится отказываться от каких-то своих стереотипов поведения и привычек, и без волевого усилия не обойтись. Основные изменения, наступающие в организме в результате тренировки и имеющие огромное значение в укреплении здоровья, - повышение энергетического потенциала организма, расширение возможностей транспорта кислорода, совершенствование окислительных процессов и экономизация обмена веществ, увеличение функциональных способностей и устойчивости эндокринных систем, увеличение стабильности ионных насосов и эндокринно-метаболический антисклеротический эффект - 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 приводятся следующие условия выполнения упражнений, необходимые для достижения оздоровительного эффекта: участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности; энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов. Иными словами, К. Купер считает оздоровительными лишь аэробные упражнения. Однако не только циклические упражнения способствуют благоприятным изменениям в организме.



- ▣ **Систематические занятия гимнастикой** и силовыми упражнениями, распространенные в оздоровительной физкультуре, также вызывают положительные сдвиги в организме, являясь эффективным средством физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. И все же гимнастические упражнения по специфике воздействия не заменяют аэробной нагрузки. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц (около  $2/3$  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.



- ▣ **Главные характеристики мышечной работы** - ее объем и интенсивность. Объем нагрузки для упрощения будем выражать не в единицах работы или единицах расхода энергии, а в протяженности пройденной дистанции, времени выполнения упражнений, числе повторений и т. д. Интенсивность нагрузки выражается в виде мощности работы, скорости передвижения, частоты упражнений и т. п. Часто интенсивность работы характеризуется в процентах от максимального потребления кислорода (МПК). В этих случаях за 100% принимается мощность работы, при которой достигается МПК или наивысшая частота сердечных сокращений. Таким образом, интенсивность нагрузки рассчитывается не в абсолютных значениях, а в индивидуальных, применительно к возможностям конкретного человека. На основании большого количества исследований рекомендуется интенсивность занятий при использовании аэробных упражнений в оздоровительных целях на уровне 50-85% МПК или 60-90% пульсового резерва<sup>1</sup>, а продолжительность - от 15 до 60 мин. Следует помнить, что лучших результатов в оздоровительной тренировке достигают те, кто соотносит нагрузки с физическими возможностями своего организма. Из множества способов дозирования тренировочных нагрузок для самоконтроля наиболее приемлемы учет уровня физической работоспособности и оценка интенсивности нагрузки на частоту сердечных сокращений (ЧСС). К. Купер 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 и любого 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.



- **Рекреационная направленность физических упражнений** предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного 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 изменениям. Недостаток движений и связанное с ним снижение окислительных процессов в организме влекут за собой малокровие, а в некоторых случаях - ожирение. В настоящее время имеется большой научный и практический материал, доказывающий, что чередование умственной и физической нагрузок помогает в предупреждении нейроциркуляторной дистонии, значительно снижает заболеваемость и трудовые потери, активизирует умственную работоспособность, улучшает функциональное состояние организма студентов.





- **Активный отдых** стимулирует восстановление работоспособности при различных видах мышечной и умственной деятельности, но его эффективность зависит от условий труда и быта, характера утомления, степени тренированности к данному виду деятельности и многих других причин. При выборе вида физических упражнений для активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты своего характера. Так, если человек легко отвлекается от работы и быстро в нее включается, общителен с окружающими, эмоционален в спорах, то ему лучше всего остановить свой выбор на игровых видах спорта или заняться одним из видов единоборств; если же усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности без постоянного переключения внимания, способен длительное время выполнять физически тяжелую работу, значит, ему подойдут занятия бегом, лыжами, плаванием, велоспортом. Средства, формы и методы физических упражнений рекреационной направленности многообразны, их использование зависит от условий среды, быта и индивидуальных особенностей личности. Так, например, включение в режим дня утренней гимнастики физкультурных пауз положительно влияет не только на укрепление здоровья, но и улучшает тренированность, общее физическое состояние (В. В. Громько). Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко считают, что оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для лиц умственного труда в недельном цикле должно составлять 6-9 ч. Мы отмечаем, что необходимое условие для эффективного отдыха при использовании средств физической культуры с рекреационной направленностью - это появление хорошего самочувствия и настроения, чувства «мышечной радости», положительных эмоций. Рекреационное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при индивидуальной и массовой организации отдыха и досуга в выходные дни и в период каникул для восстановления и укрепления здоровья.
- Помимо вышеперечисленного к средствам реализации этого направления относятся туристические походы, экскурсии, спортивные и подвижные игры, ритмическая и атлетическая гимнастика, плавание в естественных водоемах, лыжные походы и спортивно-массовые мероприятия. Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами или заболеваниями.
- В качестве таких средств обычно рекомендуются дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание и гимнастика (лечебная гимнастика), отличающаяся замедленным темпом выполнения упражнений, плавностью движений, элементы аутотренинга, способствующие саморегуляции психического и мышечного тонуса. Лечебное действие физических упражнений основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме. Так, гимнастические упражнения оказывают действия не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (силу, быстроту, координацию и т. п.). Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные.



- **Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения** направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Специальные упражнения избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата. Например, упражнения для туловища по своему физиологическому воздействию на организм являются общеукрепляющими для здорового человека; в то же время для больного со сколиозом, остеохондрозом и др. они способствуют решению непосредственно лечебной задачи - увеличению подвижности позвоночника и укреплению мышц, окружающих его, коррекции позвоночника. Таким образом, одни и те же средства физической культуры могут быть и тренировочными (оздоровительными), и специальными, с восстановительной, лечебной направленностью. Ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах используются как средства обще-развивающие, тренирующие организм человека, и как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью. В последнем случае очень важное значение имеет дозирование физической нагрузки (установление суммарной величины ее), соответствующей физическим возможностям и состоянию здоровья человека. Дозировка нагрузок, как уже говорилось, определяется, в основном, расстоянием, продолжительностью и темпом ходьбы, плавания и т. п. и также соотношением продолжительности нагрузки и отдыха.

□



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

