

УДК 796:378

ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ С ЦЕЛЬЮ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Нуцалов Н.М., Пеняева С.М.

*Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва,
e-mail: nutsalov.naur@yandex.ru*

В данной статье рассмотрено понятие индивидуальных оздоровительных программ, разница между общим и личным планами занятий, общими и специальными комплексами упражнений, рекомендации по чередованию определенных групп упражнений и важность правильного дыхания. Описаны особенности составления индивидуальных программ, а именно: необходимость обязательного учета уровня физической подготовленности и подробной оценки физического здоровья студента. Их взаимосвязь с основными этапами физического самовоспитания. Дано объяснение понятия и важности частоты сердечных сокращений (ЧСС) и зависимость нагрузки от ударов в минуту. Затронуты суть и нюансы рекреационной направленности физической культуры, ее цели, задачи и варианты организации. Представлено понятие лечебной физической культуры и особенности построения ее методик, критерии дозировок занятий, а также общие стандарты оценки физической подготовленности по К. Куперу. Без соответствующих знаний будет невозможно верно составить график, комплексы упражнений, правильно их выполнять, а следовательно, вероятность риска уменьшения эффективности или даже ее полного отсутствия становится выше, что приводит к пустой трате времени и энергии в лучшем случае и получению физических травм и вред здоровью в худшем. Данная работа посвящена описанию правильных подходов и подготовке для формирования оздоровительной программы, которые помогут избежать возможных негативных последствий.

Ключевые слова: физические занятия, направленность, программы, личный план, индивидуальный, подготовленность

RULES OF DRAWING UP INDIVIDUAL PROGRAMS OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS FOR THE PURPOSE OF HEALTH IMPROVEMENT OF STUDENTS

Nutsalov N.M., Penyaeva S.M.

Plekhanov Russian university of Economics, Moscow, e-mail: nutsalov.naur@yandex.ru

This article is about the concept of separate health programs. It describes the difference between general and personal classes, as well as the difference between general and special sets of exercises. Recommendations were made on the alternation of certain groups of exercises, as well as correct breathing. The peculiarities of compiling individual programs are described, the main description was based on such aspects as: the need to take into account the level of physical readiness and detailed assessments of the student's physical health. According to this, their interrelation with the main stages of physical self-education was revealed. An explanation of the concept and importance of heart rate (HR) and dependence on strokes per minute are given. The article comprehensively highlights the nuances of the recreational focus of physical culture, its goals, tasks and organizational options. The concept of therapeutic physical culture and the features of the construction of its methods, the criteria for the dosage of occupations are examined in this article. According to K. Cooper, the general standards for assessing physical readiness are examined and investigated. Without a theoretical basis, it will be impossible to make a right schedule, sets of exercises, the correctness of their performance, and, consequently, the probability of reducing the effectiveness or even its complete absence becomes higher, which leads to a waste of time and energy at best and physical injury at worst. This work is devoted to the description of the correct approaches and preparation for the formation of a health program that will help to avoid possible negative consequences.

Keywords: physical classes, orientation, programs, personal plan, individual, preparedness

Нет необходимости говорить о пользе регулярных занятий спортом, об этом твердят с малых лет: выполнение физических упражнений повышает выносливость, стойкость, неутомимость и работоспособность организма, поэтому занятия физической культурой поэтапно выстраиваются во всех учебных заведениях.

Актуальность и важность составления специальных программ обусловлена индивидуальностью состояния организма каждого человека. Для их создания существует определенная система знаний по проведе-

нию занятий, некоторые из которых будут затронуты в данной работе, в частности тест К. Купера и методика оздоровительной физической культуры. Без соответствующих знаний будет невозможно верно составить график, комплексы упражнений, правильно их выполнять, а следовательно, вероятность риска уменьшения эффективности или даже ее полного отсутствия становится выше, что приводит к пустой трате времени и энергии в лучшем случае и получению физических травм и вреда здоровью в худшем.

Отдельное внимание уделяется психологической подготовленности человека, предварительной работе с ним и организации занятий, а также оздоровительной направленности и положениям лечебной физкультуры.

Что такое физическое самовоспитание?

Самовоспитание – это осознанное стремление личности реализовать собственный потенциал, обычно сопровождающееся четко поставленной целью [1–3]. Понятие физическое самовоспитание по сути ничем не отличается от основного, отличительной чертой является более узкая направленность, а именно формирование физической культуры человека.

Процесс развития самодисциплины включает несколько этапов, которые определяют позицию личности касательно своего здоровья, психофизического состояния, а также физического совершенствования.

Физическое образование и воспитание сами по себе не дадут длительных положительных результатов при отсутствии дисциплины студента, что есть проявление силы духа и силы воли, которая играет значительную роль в самостоятельной организации собственной деятельности студентом. Но стоит отметить, что данный психологический фактор крайне зависим от мотивации, внутреннего стремления к прогрессу, которое построено на наличии определенной цели или идеализированного в сознании человека образа.

В идеале, развитие самовоспитания и позволяет расширить и увеличить практические умения и навыки.

Желание и готовность познать собственные психические и физические возможности, понимание и восприятие здоровой красоты человеческого тела, осознание уникальности своего внутреннего мира ведет к развитию творческого мышления, восприятия, индивидуальности, что, конечно же, распространяется практически на все сферы деятельности – работу, социальное взаимодействие, досуг, организацию отдыха.

В итоге мы имеем развитие постоянного стремления и потребности в саморазвитии, весомый объем знаний и двигательных умений, склонность к творческому неординарному образу жизни.

Развитие физического самовоспитания состоит из трех этапов:

I этап заключается в самопознании. Развитие критического отношения человека к самому себе: своему телу, здоровью, позициям, выявление положительных и отрицательных сторон. К упражнениям первого

этапа относят самонаблюдение, самоанализ и самооценку.

Это оценочные методы, адекватность которых зависит от умения субъекта видеть, систематически наблюдать за своими качествами на основе конкретных критериев. В конечном итоге данный этап позволяет понять свои психофизические возможности и сформировать волевой настрой.

II этап – «преобразовательный».

Ставится цель и составляется индивидуальная программа занятий, то есть личный план, почти полностью основанный на первом этапе.

Целью программы является коррекция здоровья и повышение физической подготовленности до требуемого уровня, а также формирование образовательных компетенций. Для реализации поставленной цели подбираются средства и упражнения с обязательным учетом особенностей, возможностей и интересов студента.

На данном этапе чаще рекомендуют заниматься на тренажерах, плаванием, ходьбой на лыжах, спортивной ходьбой, бильярдом (подробнее об этом в работе Н.П. Сухарева, Н.М. Нуцалова) «Бильярд в системе средств физической культуры» или другими видами спорта.

III этап – заключительный. Он направлен на осуществление построенной программы, то есть иначе его можно назвать практическим.

Этап основывается на использовании способов психологического воздействия на самого себя. Это может быть поиск мотивации или мотиватора, самоприказ, самовнушение и любые другие методы, направленные на самосовершенствование.

Оценка уровня физической подготовленности

Оценка физических способностей важна для правильного составления индивидуальной программы, которая может существенно отличаться от плана, предназначенного для общей группы [4]. По результатам оценки подбираются специальные комплексы упражнений, ориентированных на укрепление или реабилитацию отдельных групп мышц или разработки суставов, на основе исходящих данных определяется объем и интенсивность занятий, продолжительность их выполнения.

Для оценки уровня физической подготовленности, чтобы построить последующую программу занятий, используют методику К. Купера, который предложил тест, по итогам которого возможно оценить уровень работоспособности. Выполнить его очень легко: следует преодолеть наиболь-

шее расстояние за 12 мин, выполняя любое аэробное упражнение. Проходить этот тест рекомендуется после предварительной подготовки – занятий в течение двух недель. Перед тестом обязательно провести разминку. При любых неприятных ощущениях тестирование следует прекратить.

По истечении времени определяется частота сердечных сокращений в течение первых 30 с, на первой, второй, третьей и четвертой минутах восстановления.

По результатам этого теста можно определить степень своей физической подготовленности.

Критерии для возрастной группы 20–29 лет:

- Бег/шаг в км –
– для женщин: очень плохо – меньше 1,55 км; превосходно – более 2,3 км;
– для мужчин: очень плохо – 1,95 км; превосходно – более 2,8 км.
- Плавание в м –
– Для женщин: очень плохо – менее 275 м; превосходно – более 550 м;
– Для мужчин: очень плохо – менее 350 м; превосходно – более 650 м.

*Общие стандарты
для молодых мужчин и женщин*

Индекс модифицированного теста Купера:

- для женщин:
– очень плохо – менее 430;
– отлично – более 670;
- для мужчин:
– очень плохо – менее 580;
– хорошо – более 880.

*Составление индивидуальных
тренировочных программ*

Учитывая индивидуальный уровень физической подготовки и работоспособности, применяются разные тренировочные программы [4]. При составлении личного плана необходимо определиться с количеством тренировок в неделю и их продолжительностью, о чем говорилось ранее.

Если в результате регулярных занятий аэробными упражнениями студент начинает достигать лучших результатов, то нужно переходить к другой программе, соответствующей новому уровню физической работоспособности. Для поддержания уровня физической подготовленности считается достаточным заниматься два раза в неделю, для повышения уровня – 3 занятия в неделю, для достижения более высоких спортивных результатов – 4 и более.

Продолжительность занятий зависит от частоты сердечных сокращений во время работы. В таблице ниже представлена зависимость продолжительности времени занятий.

Зависимость продолжительности времени занятий от частоты сердечных сокращений

ЧСС, ударов в минуту	Продолжительность занятий, мин
110	180
120	90
130	45
140	20
150	10

График количества занятий и время и чередование их выполнения зависят от силы внутреннего напряжения организма во время выполнения мышечной работы. Чем энергичнее и интенсивнее работа, тем большая активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые отвечают за доставку кислорода. Нормальный диапазон нагрузки находится в пределах ЧСС от 120 до 170 уд/мин. Если интенсивность работы ниже минимального уровня, то для достижения тренирующего эффекта необходима очень длительная работа.

К начальному этапу занятий оздоровительной физкультурой нужно относиться с особой осторожностью, особенно новичкам. План для людей с низкой физической работоспособностью должен строиться поэтапно, с возрастающей нагрузкой.

Бег

Помните, что эффективны лишь непрерывные продолжительные занятия. Так, утренняя ходьба к месту учебы или работы в течение 15 мин и затем такой же длительности вечером домой не равноценны по эффекту 30-минутному непрерывному занятию ходьбой.

Скорость оздоровительного бега может изменяться от 5 до 10 мин на 1 км. В процессе занятий необходимо следить за пульсом, нормы которого должен знать либо сам студент, либо курирующий его.

Плавание

Лучшей дистанцией, оказывающей тренирующее воздействие на организм, считается расстояние от 600 до 800 м.

По К. Куперу, программа плавания для новичков составляет дистанцию 350 м. С повышением уровня физической подготовленности к 8–10 неделям тренировок дистанция может увеличиваться до 800–900 м.

Ходьба на лыжах

Рекомендуется начинать с 3–5 км, постепенно увеличивая расстояние. Скорость при этом возрастает до 5–6 км/ч. Время первых занятий должно составлять от 30 до 60 мин, в дальнейшем – до 1,5–2 ч.

Рекреационная направленность занятий физической культурой

Данная направленность предполагает занятия спортом для восстановления возможностей организма после длительных периодов тренировочных и соревновательных нагрузок и ликвидации последствий спортивных травм, устранения нарушений физических функций организма, а также с целью проведения более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в течение рабочего дня.

Обязательно определяются двигательные режимы: щадящий, тонизирующий и тренировочный. Восстановление организма происходит благодаря способности физических упражнений стимулировать его физиологические процессы.

Важно знать, что все физические упражнения делятся на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма, а специальные избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата.

В выходные и период отпуска/каникул спорт приобретает характер средства восстановления, укрепления здоровья, повышения тонуса и организации здорового отдыха.

Варианты организации отдыха весьма разнообразны. Это могут быть длительные пешие или лыжные прогулки, физкультурно-массовые мероприятия, экскурсии, связанные с двигательной активностью, велопогулки; купание, пляжный волейбол, бадминтон, охота.

Составление индивидуального комплекса упражнений лечебной физкультуры

Лечебная физическая культура – дисциплина, которая состоит из специально составленных индивидуальных программ упражнений, направленных на реабилитацию больных и инвалидов, а также профилактику заболеваний [5]. Курс такой дисциплины строится из трех этапов: вводного (3–5 дней), основного и заключительного (3–5 дней).

Построение частных методик ЛФК

В основе построения частных методик лежат следующие положения:

- 1) интегральная оценка состояния;
- 2) обязательный учет патогенетической и клинической характеристики заболевания;
- 3) возраст и тренированность больного;
- 4) определение терапевтических задач;
- 5) составление программы специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы;

6) грамотное сочетание специальных видов физических упражнений с общеукрепляющими.

Основные критерии дозировки при проведении лечебной гимнастики:

- подбор физических упражнений;
- количество повторений;
- плотность нагрузки на протяжении процедуры;
- продолжительность процедуры.

Как уже говорилось ранее, общая физическая нагрузка подразделяется на 3 степени:

1. Щадящая – допускает применение элементарных гимнастических упражнений в сочетании с дыхательными.

2. Тонизирующая – подразумевает исключение бега, прыжков и сложных гимнастических упражнений.

3. Тренировочная – без ограничений.

В ЛФК существует практика проведения воспитательных задач. Поэтому большое значение придается таким чертам, как сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность.

Критерии дозировок занятий:

- Прогулки по ровному месту:
 - расстояние;
 - продолжительность;
 - темп ходьбы.
- Маршруты туризма определяются:
 - продолжительностью;
 - рельефом местности;
 - темпом ходьбы;
 - чередованием ходьбы и отдыха на привалах.
- Нагрузка при купании и плавании зависит:

- от температуры воды и воздуха;
- интенсивности занятий;
- продолжительности процедуры.

Выполнение дыхательных упражнений не менее важно. Они используются с целью:

- 1) обучения больного правильному дыханию;
- 2) уменьшения физической нагрузки;
- 3) направленного воздействия на дыхательный аппарат;

Единственным правильным типом дыхания считают полный, когда в акте участвует весь дыхательный аппарат.

● Одним из условий применения дыхательных упражнений является их соотношение с гимнастическими упражнениями. Применять упражнения в глубоком дыхании следует после выраженных физических нагрузок. Например, оздоровительный бег предусматривает чередование сразу нескольких заданий:

- бега;
- ходьбы;

– дыхательных упражнений с учетом постепенного увеличения продолжительности.

Заключение

В представленной работе рассмотрено понятие индивидуальных оздоровительных программ, а также условия их составления, а именно: необходимость обязательного учета уровня физической подготовленности и подробной оценки физического здоровья студента. Их взаимосвязь с основными этапами физического самовоспитания. Затронуты суть и нюансы рекреационной направленности физической культуры, представлено понятие лечебной физической культуры и особенности построения ее методик, критерии дозирования занятий.

Помните, что работа должна проводиться со специалистами, так как занятия с неверно составленным графиком и подобранными упражнениями могут нанести большой вред и лишь усугубить ситуацию!

Список литературы

1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.) [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/4313009> (дата обращения: 09.09.2018).
2. Физическое самовоспитание и совершенствование [Электронный ресурс]. URL: <http://inseopro.ru/samorazvitie/fizicheskoe-samovospitanie-i-samosovershenstvovanie.html> (дата обращения: 09.09.2018).
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности [Электронный ресурс]. URL: https://m.studme.org/188004134117/meditsina/metodika_sostavleniya_individualnyh_programm_fizicheskogo_samovospitaniya_zanyatii_ozdorovitelnoy (дата обращения: 09.09.2018).
4. Рекреационная направленность использования средств физической культуры [Электронный ресурс]. URL: https://studwood.ru/1023245/turizm/rekreacionnaya_napravlennost_ispolzovaniya_sredstv_fizicheskoy_kultury (дата обращения: 09.09.2018).
5. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00716426_0.html (дата обращения: 09.09.2018).