

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



МЕТОДИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА КОЛЛЕДЖА

Г.Е. Адерина, И.И. Захаров

**Методическое пособие по составлению
индивидуальной программы физического
самовоспитания**



Набережные Челны 2019г.

ББК:
УДК:
З

Составители: **Г.Е. Адерина, И.И. Захаров**, Методическое пособие по составлению индивидуальной программы физического самовоспитания для студентов /Г.Е. Адерина, И.И.Захаров -Набережные Челны; ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»,2019. - 30 с.

Методическое пособие предназначено для студентов средних специальных образовательных учреждений для самостоятельной (проектной) работы по дисциплине «Физическая культура» для составления индивидуальной программы физического самовоспитания.

Рецензенты:

Нурмухаметова М.С. методист ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»

Рассмотрено и одобрено Методическим советом ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж» Протокол № 1 от « 31» октября 2019год

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Г.Е. Адерина, И.И. Захаров

**Методическое пособие по составлению
индивидуальной программы физического
самовоспитания**
(учебное пособие)

Набережные Челны 2019г.

Содержание:

Введение.....	5
§1 Физические качества человека.....	8
§ 2 Целевая программа физического воспитания.....	11
§ 3 Классификация физических упражнений.....	12
§ 4 Основные принципы организация самостоятельных занятий.....	16
Заключение.....	22
Приложение.....	25
Литература	

Введение

В самых различных жизненных ситуациях, будь то работа в промышленности, сельском хозяйстве или труд ученого, военные действия или спортивные состязания, занятия в школе или многочисленный космический полет, человеку приходится проявлять свои двигательные способности – прилагать некоторые усилия, быстро реагировать на неожиданные или предвиденные изменения внешних условий, в течение продолжительного времени совершать определенные трудовые операции, применять ловкость и координацию в самых разнообразных движениях. И эффективность всех этих действий будет в значительной степени зависеть от уровня развития его двигательных, физических качеств.

Всестороннее физическое развитие и двигательная подготовленность, являющиеся элементами физического совершенства человека, обеспечивают возможность приспособления к окружающим условиям, высокую работоспособность и нормальное протекание жизненно важных функций в любом возрасте.



«Каждый молодой организм в нормальных условиях носит в себе громадный запас сил и задатков», - писал о потенциальных возможностях человека известный русский физиолог Н. Е. Введенский. Именно эти запасы сил и природные задатки позволяют современному человеку эффективно приспосабливаться к ритму и темпу века. Но вместе с тем, отмечает далее учёный, «обычно лишь часть этих сил и задатков действительно осуществляется и утилизируется в дальнейшей жизни человека, причём в большинстве случаев лишь незначительная часть. Насущный вопрос заключается в том, как использовать по возможности полнее тот богатый запас сил, который заложен в нашу организацию». Активные занятия физическими упражнениями, спортом позволяют весьма успешно разрешить этот насущный вопрос современности.

Организм человека обладает замечательным свойством приспосабливаться к многократно повторяемому воздействию раздражителей, вызванных физическими упражнениями. И не только приспосабливаться, но и «накапливать силы», повышать двигательный потенциал, отвечать на эти воздействия и раздражители специфическими функциональными перестройками. Ещё в начале XIX века выдающийся французский естествоиспытатель Жан Батист Ламарк, создавая «собственную концепцию эволюции

живой природы», включил в неё гипотезу об «упражняемости» отдельных органов, систем и всего организма в целом.

Он писал: «Во всяком животном, не достигшем предела своего развития, более частое и неослабевающее употребление какого-нибудь органа укрепляет мало-помалу этот орган, развивает его, увеличивает и сообщает ему силу, соразмерно с деятельностью самого употребления, тогда как постоянное неупотребление органа неприметно ослабляет его, приводит в упадок, последовательно сокращает его способности и, наконец, вызывает исчезновение».

Из сказанного следует, что физическая, как и любая другая тренировка, дает возможность органам и системам организма нормально функционировать. При этом воздействия на какой-либо орган или систему в той или иной мере отражаются и на других органах и системах, на всем организме в целом.

Стремление к физическому совершенству не только желательно, но и необходимо современному человеку. Конечно, не все могут стать рекорсменами мира олимпийскими чемпионами. Более того, далеко не все желают заниматься спортом с целью побить рекорд сначала «семейный», затем области, страны, прыгнуть «выше головы», пробежать быстрее В. Борзова, обогнать в бассейне В. Сальникова. Но быть двигательным развитым, физически совершенным - это означает не только красоту телосложения, но и здоровье, и высокую работоспособность, и ровное хорошее настроение.

Когда говорят о двигательных способностях человека, прежде всего, имеют в виду такие качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Без достаточного развития их нельзя рассчитывать на сколько-нибудь серьезный успех ни в труде, ни в спорте.

Основные физические качества



Решив заняться физическим совершенствованием надо, прежде всего, уяснить для себя, к чему стремиться, т. е. определить цель занятий. Ведь можно развить силу на уровне штангиста или выносливость марафонца, показывать время двигательных реакций, как фехтовальщики и боксеры, или демонстрировать спринтерскую скорость. Но можно развить и силу, и выносливость и ловкость и прочие двигательные способности в комплексе, в определенном их сочетании, на таком уровне, который обеспечивает всестороннее физическое развитие.

Для работы с данным пособием необходимо ознакомиться с разделом: «Введение».

Повторить теоретический раздел: «Физические способности человека и их развитие», «Двигательная активность и здоровье», «Организация самостоятельных занятий по Физической культуре»

§1. Физические качества человека

При различных двигательных действиях в труде и быту целостные функции организма находят своё выражение в качественных особенностях двигательной деятельности в развитии физических качеств: - силы;

- быстроты;
- выносливости;
- ловкости;
- гибкости;

и в различных взаимосвязях между ними.



1) Под **силой** человека понимают его способность развивать однократное максимальное напряжение мышц. Величина силы определяется в килограммах. Она зависит от двигательного навыка и координации движений, которые обеспечивают возможность участия максимального груза, количество мышц в том или ином движении.

Сила каждой мышцы зависит от развития внутримышечной координации двигательных единиц, при которой обеспечиваются их одновременные сокращения. Сила каждой из мышечных волокон связана с его строением и биохимическим составом. При усилиях общего характера, например у штангиста, сила, зависит от функции центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, от тканевого дыхания. Локальные усилия зависят в основном от функции нервно-сосудистой системы и местного кровообращения.



2) **Выносливость** при физических нагрузках характеризуется способностью длительно выполнять работу с заданной интенсивностью. Она зависит от формирования двигательного навыка и координации движений, которые обеспечивают оптимальное количество участвующих в работе мышц при оптимальной динамике их сокращения и расслабления. При этом в

процессе тренировки формируется сменность в работе двигательных единиц в каждой из мышц и перестраиваются структура и биохимические процессы в каждом из мышечных волокон.

При тренировке в циклических видах спорта выносливость неразрывно связана с функцией дыхания, кровообращения, выделения и терморегуляции

Функции всех систем не только обеспечивают сохранение ритма и динамики мышечных сокращений, но и восстановление организма человека и всех его работающих систем в процессе работы.

Выносливость зависит также от развития механизмов, обеспечивающих переключения в координации движений. Психическая устойчивость и волевые качества играют решающую роль в реализации достигнутого уровня физической тренированности.



3) **Быстрота** – это способность в наименьший срок выполнить то или иное однократное действие или осуществить заданную работу. В спорте быстротой характеризуют бег на короткие дистанции, заключительное усилие у прыгунов и метателей. В основе этого качества лежит особая координация процессов в нервно-мышечной системе, обеспечивающая быстрое нарастание

процессов возбуждения в нервных центрах и мобилизацию в минимальные отрезки времени функции мышечного сокращения. Быстрота также зависит от тонкой координации движений, обеспечивающей сокращение только необходимых групп мышц и быстрое их расслабление, а также оптимальную сменность двигательных единиц в каждой из работающих мышц. Например, штангист обладает большой быстротой при однократном сокращении мышц, когда мобилизуется максимум движений, однако он



быстро устает при спринтерском беге, когда необходимо обеспечить сменность двигательных единиц и чередование напряжения и расслабления мышц. При спринтерском беге важную роль играет интенсивное снабжение мышц кислородом, что зависит от тканевого дыхания.

4) **Ловкость**. Под ловкостью понимают способность человека выполнять сложные по координации движения при изменении их динамики выполнения и в изменяющихся окружающих условиях. Этим качеством должен обладать прыгун с шестом, футболист, баскетболист, конькобежец, пловец (особенно при поворотах), фехтовальщик и т. п. Физиологической основой этого качества являются координальные условно – рефлекторные механизмы, сформированные в условиях постоянных коррекций в связи с влиянием условий выполнения тех или иных упражнений. Это качество расстраивается в связи с утомлением, и поэтому его сохранение в спорте требует развития выносливости.



5) **Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой; она зависит от анатомических особенностей сустава, от эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц, а также от способности сочетать расслабление и сокращение

мышц- антагонистов в суставах. Развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов.

Исходя из различной целевой направленности формируются и специфические задачи процесса подготовки. Так, для всестороннего физического развития необходимо:

- Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- Приобрести выносливость общего характера;
- Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, усовершенствовать общие скоростные способности;
- Увеличить подвижность всех (по возможности) суставов, эластичность мышц;
- Улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Задачами специального физического развития в соответствии со спецификой двигательной деятельности человека в труде, военном деле и т.д. будут:

- Повысить силовые способности, увеличить (при необходимости) мышечную массу, эластичность мышц;
- Приобрести и увеличить специальную силу – «взрывную», «быструю», соответствующую силовую выносливость;
- Повысить скоростные максимальные способности, скоростно-силовые качества;
- Совершенствовать прыгучесть;
- Развить гибкость, подвижность в суставах сообразно с требованиями трудовой деятельности или спортивной дисциплины;
- приобрести специализированную (характерную для конкретного трудового процесса или вида спорта) ловкость и овладеть навыками свободного, расслабленного выполнения всех движений;
- сформировать соответствующие координационные способности.

Таким образом, рассматривать проблему физической подготовки будем, во-первых, в плане общего, гармоничного, всестороннего развития человека, во-вторых, с позиции его специализированной тренировки в конкретном виде деятельности.

Надо сказать, что на разных этапах двигательного совершенствования физические качества воспитываются и развиваются по-разному. Вначале, когда ставится задача сформировать солидный фундамент разносторонней двигательной подготовленности,

физические качества лучше развивать преимущественно по отдельности, при этом развитие одного положительно влияет на рост и других.

§2 Целевая программа физического воспитания.

Стать сильным, выносливым, ловким может практически каждый здоровый человек.

Как и в любом деле, наилучшего результата достигает тот, кто действует по заранее разработанной программе, в которой определяет не только цель занятий, но и путь их достижения.

- I. Первый раздел программы - цель, чего мы хотим добиться на каждом этапе тренировки. Цель может меняться (поддержание здоровья, работоспособности и жизненного оптимизма). Целевая установка определяет соотношения между общей физической подготовкой, направленной на всестороннее развитие и специально развивает конкретные двигательные качества.
- II. Второй раздел программы - средства, с помощью которых будет достигать поставленную цель.
 1. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание) – охватывает весь спектр воздействия на организм.
 2. Плавание, лыжи – способствуют разностороннему физическому развитию, закаливающий эффект.
 3. Гимнастические упражнения – развивают и совершенствуют все двигательные качества, координацию движения, вестибулярный аппарат.
 4. Подвижные, спортивные игры- все двигательные качества человека, эмоциональная окраска.
 5. Катание на велосипеде, коньках на открытом воздухе – высокий оздоровительный эффект.
 6. Для развития силы и выносливости – используют упражнения с гирями.

Методы:

1. **Метод непрерывного воздействия** – кроссовый бег, лыжная гонка, велосипед (для развития выносливости).
2. **Повторный метод** – многократное выполнение различных физических упражнений с интервалом отдыха (развитие силы, быстроты, ловкости).
3. **Интервальный метод** – повторение тренировочного воздействия при строго дозированном отдыхе (выносливость).
4. **Круговая тренировка** это развитие силы, ловкости, гибкости, общая выносливость.

§3 Классификация физических упражнений.

Основой физической подготовки являются физические упражнения, которые могут быть весьма разнообразными. Для удобства использования физических упражнений в занятиях лечебной физкультурой они систематизированы. Эта классификация удобна и ею необходимо пользоваться.

Все физические упражнения разделены на 3 группы:

1. Гимнастические



2. Спортивно-прикладные



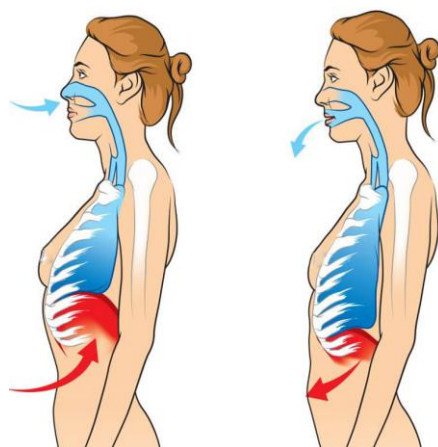
3. Игры



1. **Гимнастическими** называются упражнения, состоящие из искусственно сочтенных движений, которыми можно произвольно выбирать исходное положение, амплитуду и темп движений, количество повторений и т.п. с помощью их можно избирательно, и дозированно оказывать лечебное воздействие на отдельные сегменты аппарата движения, отдельные органы и на весь организм в целом. Они используются для восстановления подвижности в суставах и укрепления мышц для растягивания плевральных спаек, улучшения перистальтики кишечника и др. Гимнастические упражнения подразделяются на:

- Общеразвивающие
- Дыхательные

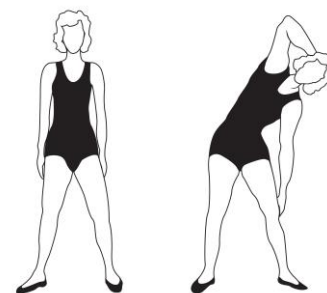
Статические дыхательные упражнения – не сочетаются с движениями конечностей и туловища, выполняются они в положении стоя, сидя и лежа.



а выдох уменьшению.

Динамические дыхательные упражнения - сочетаются с различными движениями. Выполняют их в различных исходных положениях с целью избирательного увеличения вентиляции легких, подвижности диафрагмы и ребер, предупреждение образования плевральных спаек или их растяжение и формирование наиболее рационального сочетания дыхания и движений. Вдох следует делать одновременно с движением, способствующим увеличению размеров грудной клетки,

Общеразвивающие движения – применяются с целью повышения физической подготовки, восстановления и совершенствования физических качеств организма. Они просты, доступны, охватывают большое число мышечных групп. Они активизируют кровообращение, дыхание, повышают нервно- психический тонус, приводят весь организм в благоприятное функциональное состояние, тем самым облегчают лечебное действие специальных упражнений. Эти упражнения применяются при лечении отдельных заболеваний в зависимости от методики его применения.



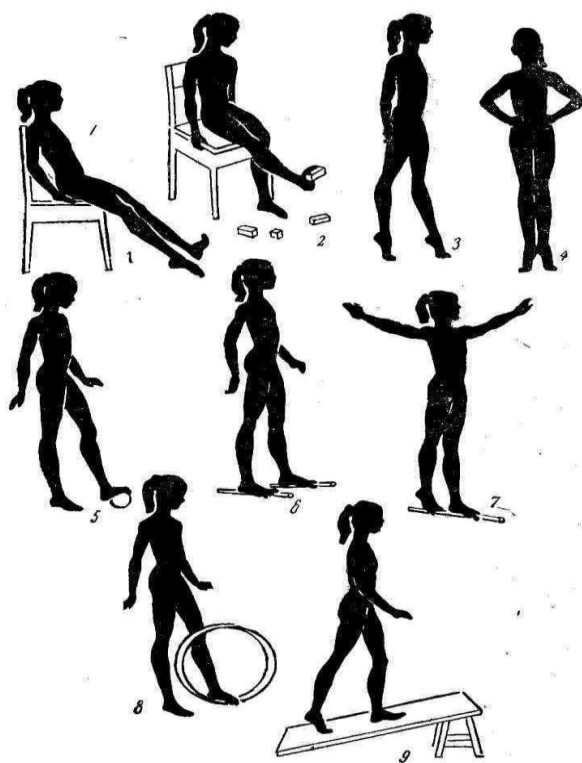
Виды движений можно перечислять очень долго, из них самыми главными являются:

➤ **Пассивные физические упражнения** - применяются в случае отсутствия достаточной мышечной активности разного генеза. Основная цель этих упражнений - переход от пассивных движений к активным.



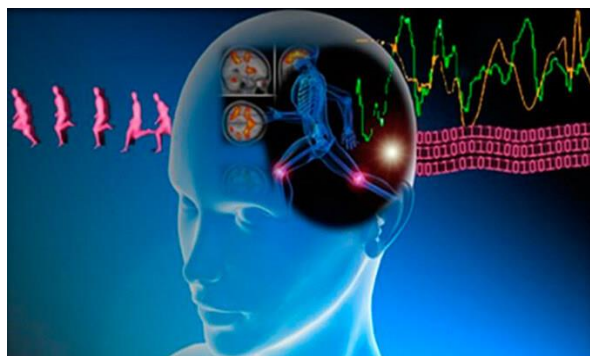
➤ **Активные физические упражнения** - являются основными в занятиях, могут быть разнообразными как по характеру мышечного сокращения, так и по условиям, в которых их выполняют. К активным динамическим упражнениям относятся те, при выполнении которых мышца сокращается изотонически, т. е. уменьшается ее длина и сближаются места прикрепления. При этом происходит движение в суставе. Динамические упражнения наилучшим образом улучшают химизм мышечного сокращения и эластичность связочно-мышечного аппарата, способствуют увеличению подвижности в суставах. Они могут быть свободными, т. е. их выполняют в пределах максимального объема движений в суставах при минимальном мышечном сокращении (маховые упражнения).

➤ **Корректирующие** - это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки.



- **Статистические** - упражнения без движений частей тела, позволяют укрепить мышцы и связки, повысить силу, выносливость, но рост мышц от них практически невозможен.
- **Идеомоторные** - так называются мысленно выполняемые упражнения. Использование их основывается на известном положении И. П. Павлова о том, что "...давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т. е. имеется в виду кинестезическое представление), вы его, невольно, этого не замечая, производите". Идеомоторное выполнение упражнений приводит к менее выраженным, физиологическим изменениям в организме, чем при фактическом выполнении движения: к появлению токов действия в мышцах, к активизации дыхательной деятельности, кровообращения, обмена веществ и т. д.

Идеомоторные упражнения используются прежде всего при отсутствии активных сокращений мышц при параличах и явлениях парабиоза в форме посылки импульсов к выполнению выпавших движений.



Из игр:

- Малоподвижные
- Подвижные
- Спортивные и др.

Но применение каждого из них основано на его дозе: разовой, суточной и всего курса лечения.

Физическая нагрузка зависит от многих условий и факторов:

1. Исходное положение имеет значение для правильного выполнения физических упражнений.
2. Величина и число мышечных групп участвующих в упражнениях.
3. Амплитуда движений влияет на величину нагрузки прямо пропорционально.
4. Темп и ритм выполнения - облегчает выполнение физических упражнений.
5. Положительные эмоции устраняют податливость, обусловленную заболеванием.
6. Степень усилия - тренирует паретичные и гипотрофичные мышцы.
7. Применение сложных упражнений - охватывает одновременно большое число мышечных групп, требует координации их деятельности.

§ 4 Основные принципы организации самостоятельных занятий.

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается нужно не так уж много.

Вот четыре главных принципа, которые легко запомнить:

1

Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю

2

Тренируйтесь непрерывно в течении 20 минут

3

Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием

ПОМНИ!!! Каждая последующая тренировка должна выполняться в момент наивысшего подъема сил.

Минздрав определил минимальную норму недельного объема двигательной активности студента – **десять часов**.

Надо помнить: занятия физической культурой - не разовое мероприятие, не воскресник и не месячник, это целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультура.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже 2-3 раз в неделю).

С чего начать?

Если Вы все таки решили, что Вам необходимы тренировки и вы готовы к ним преступить, то в первую очередь Вам необходимо узнать о функциональном состоянии вашего организма. Наиболее информативные сведения о функциональном состоянии



организма можно получить, оценивая деятельность сердечно – сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (пульсу).

Пульс можно подсчитать на лучевой или сонной артерии.

О правильном дозировании физической нагрузки можно судить по работе сердца при выполнении пробы с 20 приседаниями:

1. Подсчитывается пульс за 15 секунд в покое сидя.
2. Затем выполняются 20 глубоких приседаний за 30 секунд, после этого быстро садитесь на стул и подсчитываете пульс за первые 15 секунд и последние 15 секунд первой минуты восстановления.

Формула расчета

$$W = \frac{4 \cdot (P_2 - 70) + 4 \cdot (P_3 - P_1)}{10}$$

, где

W – физическая работоспособность

P1 – пульс в покое за 15 секунд

P2 – пульс за первые 15 секунд восстановления

P3 – пульс за последние 15 секунд восстановления.

Результаты:

1. Отличная физическая работоспособность отмечается при **W = 3 и менее**
2. Хорошая от **3,1 до 6,0**
3. Удовлетворительная от **6,1 до 9,0**
4. Плохая при **9,1 и более**

Обрати внимание:

1. Тем кто имеет плохие показатели работоспособности, заниматься следует, начиная с минимальной нагрузки (не вызывая чувства утомления) с постоянным контролем пульса во время занятия.

2. Пульс 100-130 уд/мин. соответствует небольшой по интенсивности работе.
3. 130-150 уд/мин. - работе средней тяжести.
4. 180-200 уд/мин. – предельной.
5. Желательно дополнительно измерить свое артериальное давление. Нормой его можно считать не выше 140/90 мм.рт.ст. и ниже 90-70 мм.рт.ст.

Оценка изменений пульса и АД при пробе 20 приседаний

Показатели	Оценка реакции		
	Благоприятная	Допустимая	Неблагоприятная
	Пульс за 10 сек		
До пробы	10-12	13-15	16 и более
После пробы	20-22	23-25	26 и более
Время восстановления	До 3 мин	4-5 мин	6 и более мин
	Изменение АД мм рт. ст.		
максимального	+10 - +25	+ 30 и более	без изменений или падение
Минимального	-10 - -15	-20 и более	увеличение, не изменение
пульсового	+20 - + 40	+50 и более	уменьшение

Полезные советы.

- ✚ Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 2-5 человек и более.
- ✚ Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.
- ✚ Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю 1-1,5 часа.
- ✚ Заниматься менее 2-х раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма.
- ✚ Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну.
- ✚ Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак.
- ✚ Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровью и повышению общей работоспособности организма.

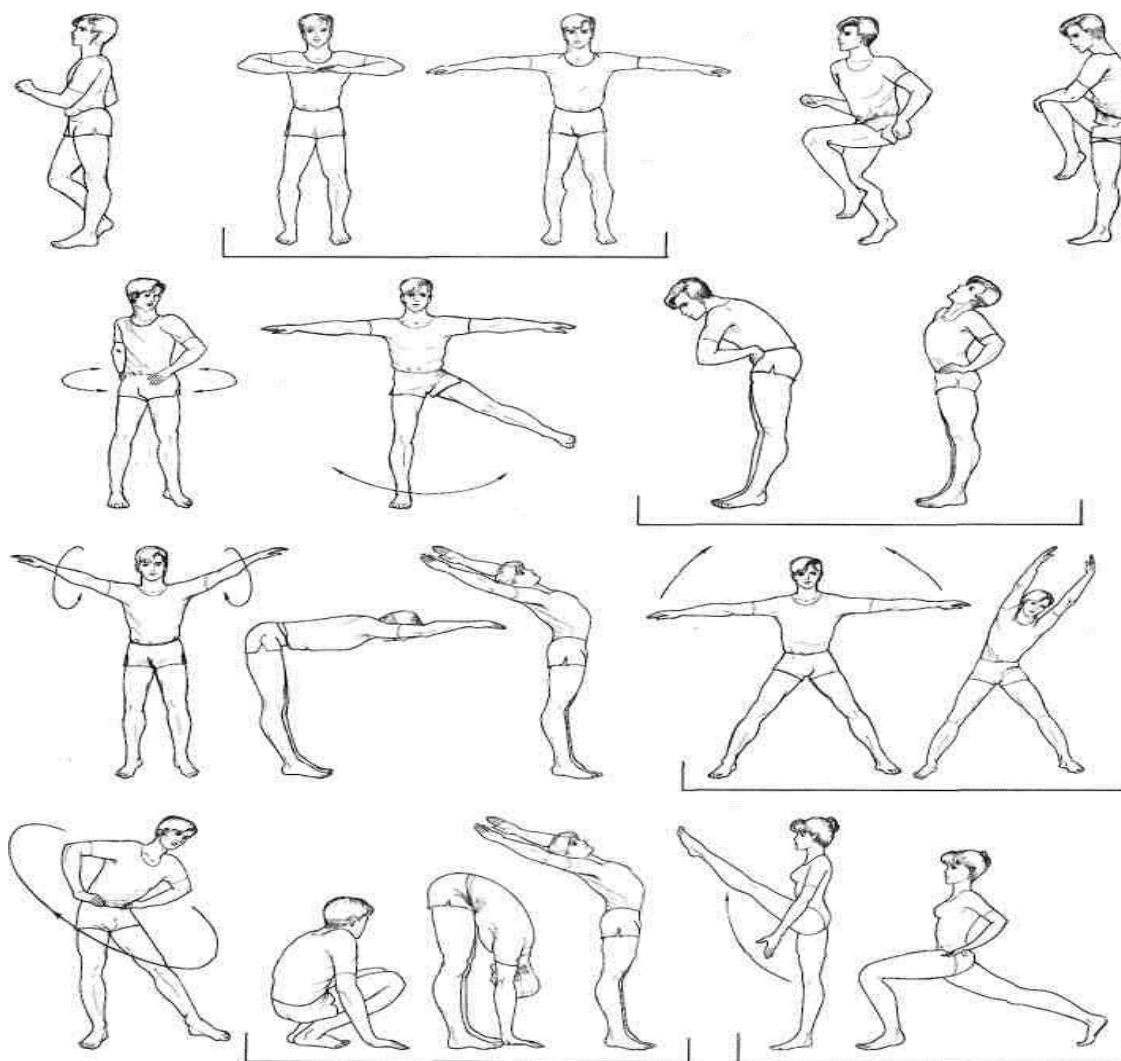
Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительная (разминка);
2. Основная часть;
3. Заключительная часть

Подготовительная часть (разминка) делится на две части – общеразогревающую и - специальную.

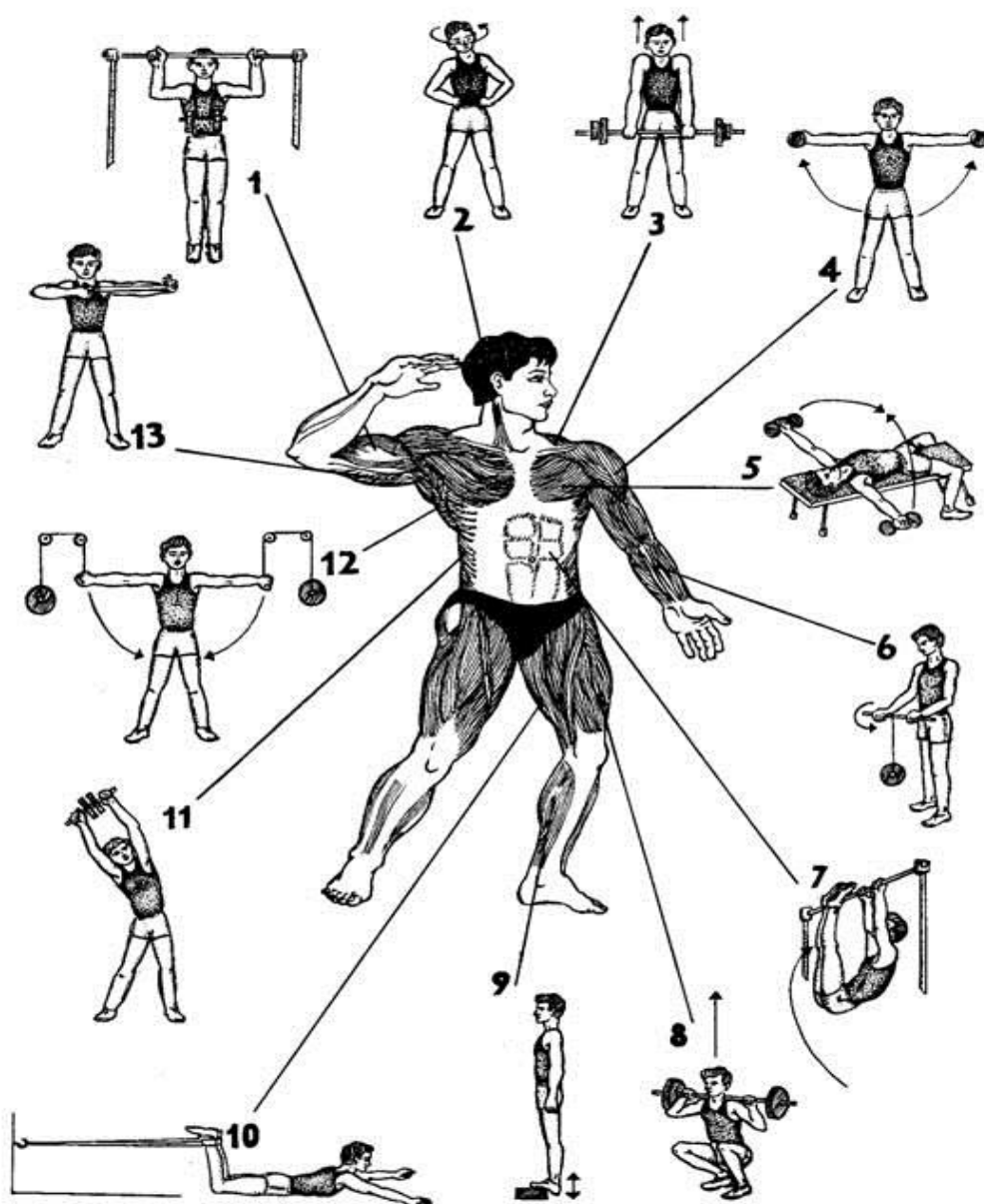
Общеразогревающая часть разминки состоит из ходьбы (2-3 мин.), медленного бега (женщины- 6-8 мин, мужчины-8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.



Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костносвязочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств (быстрота, сила, выносливость).



В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

В тренировочных занятиях (продолжительность 60 или 90 мин) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий:



В практике проведения самостоятельных тренировок наибольшее распространение приобрели занятия спортивными играми, атлетической гимнастикой, оздоровительным бегом, лыжными прогулками.

В последнее время у студенток растущей популярностью стали пользоваться ритмическая гимнастика (аэробика) и шейпинг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей, бадминтон, теннис и настольный теннис оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений.

Для того чтобы тренировки оказались более эффективными, необходимо соблюдать следующие правила:

- ◆ Увеличивать продолжительность и нагрузки на занятиях постепенно.
- ◆ До начала игр проводить разминку, включающую медленный бег (3-5 мин.), общеразвивающие упражнения и упражнения для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре.
- ◆ Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др. требования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия за тридевять земель. А он оказался гораздо ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удастся, то удастся и все остальное.

Правила выполнения комплексных упражнений

1. Упражнения на выносливость (бег, велотренажёр и т.д.) делаются обычно перед силовыми.
2. Начинать тренировку лучше с ног.
3. На первых занятиях не берите слишком большие веса.
4. Сначала нужно освоить технику, а уже потом подберите вес, который сможете поднять.
5. Для выполнения тяжелых упражнений нужны партнёры для подстраховки.
6. Упражнения для спины нужно выполнять с осторожностью, во избежание травм.
Нагрузку при тренировке спины увеличивать постепенно.
7. Не начинайте упражнения резко с первого же раза, иначе на следующий день будут сильно болеть мышцы.
8. Если такая нагрузка в течение одного занятия кажется Вам слишком большой, то её можно разбить на части. В один день тренируйте ноги и грудь, в другой - спину и руки.
9. Завершить тренировку следует упражнениями для мышц брюшного пресса.
10. Если Вы хотите просто укрепить мышцы, то нужно подобрать такой вес, который Вы сможете поднять 8-12 раз. Важно, чтобы последнее повторение давалось с ощутимым трудом. С перерывом в 2-3 минуты следует делать 2-3 подхода, на каждую мышечную группу, которую Вы решили тренировать.
11. Если Ваша цель увеличить мышечную массу, то необходимо брать более тяжёлые веса. Так, в каждом подходе, Вы должны выполнить 6-8 повторений. Всего от 3 до 6 подходов в зависимости от подготовки. Отдых между подходами 2-5 минут.
12. Если Вы хотите стать стройнее, то веса отягощений следует подбирать таким образом, чтобы в каждом подходе Вы могли выполнить движение от 12 до 25 раз. Чем больше подходов и меньше времени на отдых между ними, тем лучше.
13. Если Вы решите серьёзно заняться своими мышцами, то, конечно, необходимо посещать тренажёрный зал, т. к. не все упражнения можно делать в домашних условиях.

Там же, Вам подскажут, как различные упражнения правильнее выполнять.

14. Давать следующую нагрузку необходимо лишь после восстановления сил. Поэтому важно правильно подобрать объём выполняемых повторений и подходов. Ваш организм индивидуален и только Вы можете решить, каким должен быть тренировочный режим.

Как максимально продлить жизнь и быть всегда красивым?

А теперь поговорим о тех физических упражнениях, с помощью которых можно максимально продлить жизнь, иметь хорошую осанку, быть подтянутым и всегда сохранять привлекательную фигуру. Крепкая мускулатура также защищает суставы от повреждений.

Лучше всего мышечные клетки откликаются на работу с отягощениями. Это могут быть гантели, различные тренажёры, либо такие упражнения, которые используют вес собственного тела.

Многие люди, и в первую очередь женщины, относятся к тренировкам с отягощениями с некоторым предубеждением. Будто бы массивная и рельефная мускулатура портит фигуру человека или, по крайней мере, делает женщину непривлекательной. Конечно, такая точка зрения может быть справедливой. Однако следует учесть следующие обстоятельства.

Во-первых, по телевидению мы видим участников различных атлетических конкурсов, которые перед тем как выйти на суд зрителей с помощью специальной диеты почти полностью избавляются от подкожного жирового слоя. Поэтому-то их мышцы и выглядят необычно рельефными. В повседневной жизни они хоть и большие, но не такие "страшные".

Во-вторых, чтобы достичь таких результатов от этих атлетов требуются многие годы упорнейших тренировок. Каждый день по несколько часов. Из этого следует, что если даже Вы очень захотите стать похожим на настоящего культуриста, то ещё, не известно получится ли это у Вас. Бояться упражнений с отягощениями, чтобы не стать похожим на культуриста, это всё равно, что бояться делать пробежки из-за боязни стать олимпийским чемпионом по бегу.

Со всей ответственностью можно заявить, что нет лучше способа откорректировать свою фигуру, чем атлетическая гимнастика. С помощью грамотно подобранных упражнений и нагрузок можно буквально лепить своё тело.

Если ваше давление выходит за эти границы, то прежде чем начать заниматься, проконсультируйтесь с врачом.

Попробуйте вести дневничок данных, которые помогут вам рационально планировать нагрузку в зависимости от ее переносимости.

После зарядки должно быть ощущение бодрости. После тренировки может ощущаться усталость, но она не должна быть чрезмерной и ни в коем случае нельзя допускать плохого самочувствия. Появление этих признаков указывает на переутомление.

Тренировки на выносливость.

Для здоровья и омоложения организма, в первую очередь, необходимы тренировки для сердца. Именно сильное и здоровое сердце требуется человеку для долгой и полноценной жизни. Тем не менее, не следует пренебрегать тренировкой для мышц. Ведь у среднестатистического человека мышечная масса составляет около 40 % веса тела. Так что здоровые мышцы нам никак не повредят. Но сначала поговорим о сердце.

Главная тренировка для сердца - это выполнение работы на выносливость. Кстати сказать, выносливость - это такая функция, которая поддается тренировке лучше других. Затем следует сила, а хуже всего тренируется быстрота. Поэтому укрепить свою сердечную мышцу не так уж и сложно.

Мы можем начать с самой простой тренировки на выносливость. Таковой является ходьба. Учёными уже давно установлено, что быстрая ходьба по влиянию на организм почти не уступает бегу. Здесь важно лишь добиться определённого утомления. Лёгкая одышка свидетельствуют о том, что тренировка действует эффективно. Однако очень важна не только интенсивность тренировки, но и её продолжительность. Хорошо, если Ваше сердце как следует, постучит минут 30.

Следующую тренировку нужно повторить в тот день, когда Вы почувствуете существенный прилив энергии. Сначала это может произойти через день или более. В конечном итоге желательно выйти на ежедневные тренировки. Причём, для тренировок выносливости вовсе не обязательно выделять какое-то специальное время. Если Вы идёте на работу или с работы, можно просто выйти из общественного транспорта на несколько остановок раньше и проделать путь до дома пешком. Тем, кто не имеет возможности или времени покрывать существенные расстояния пешком, можно порекомендовать обзавестись велотренажёром. Причём подойдёт любой, лишь бы можно было варьировать сопротивление педалей. Принцип здесь тот же: необходимо вызвать определённое утомление. Кстати, в последнее время специалисты стали больше рекомендовать использовать именно велотренажёры вместо ходьбы или бега, т.к. это помогает сберечь суставы.

Первое время рекомендованные выше нагрузки могут показаться слишком большими. Вы, возможно, будете испытывать неприятные ощущения.

Индивидуальная программа физического самовоспитания

*Разработчик: студентка 131 группы
Ерохина Татьяна*

Общая цель физического самовоспитания:

Поддержание работоспособности, здоровья, жизненного стимула.
Всестороннее развитие. Закаливание.

Специальная цель:

Развитие двигательных качеств, силы и выносливости:

I неделя

- Понедельник:** Утренняя гимнастика 10 – 15 мин.
Начиная с потягивания. Затем упражнения для мелких групп мышц – кисти, стопы, предплечья, плеча – вращение кистей, сгибание разгибание в локтевых суставах, круговые движения в плечевых суставах по 15 раз.
Наклоны головы в разные стороны.
Круговые вращения головой – 20 раз.
Отдых в виде быстрой ходьбы или бега на месте.
Маховые движения ног – 10 раз.
Приседание – 20 раз.
Отдых.
Наклоны туловища в разные стороны.
Круговые вращения туловища.
Днем: Круговая тренировка: PS 70.
Бег на месте 10 мин.
Отжимание от пола 10 раз.
Упражнения на пресс 30 раз.
Приседание 10 раз.
Отдохнуть 10 мин.
Повторить то же самое.
PS – 140
- Среда:** PS не вставая с постели 65, через 1,5 мин. – 70.
- Днем:* Утренняя гимнастика (число упражнений увеличить, паузы между ними сократить).
Душ.
Бег на месте 15 мин.
Приседание 15 раз.
Отжимания от пола 15 раз.
Упражнения на пресс 35.
Использовать упражнения с гантелями.
Отдых 10 мин.
Повторить то же самое
- Вечером:* Прodelать то же.

<u>Пятница:</u>	PS ₁ – 65 PS ₂ – 70
	Утренняя гимнастика 15 – 20 мин. Душ.
<i>Днем:</i>	Выполнить тренировку 2 раза: Бег на месте 15 мин. Приседания 20 раз. Прыжки со скакалкой 50 раз. Отжимания от пола 20 раз. Упражнения на пресс 35 раз. Отдых 5 мин. И повторить. Упражнения с гантелями для развития мышечной силы – попеременное сгибание рук с гантелями к плечу и разгибание. Для укрепления мышц брюшного пресса – лежа, руки с гантелями перед грудью, поднятие туловища.
<i>Вечером</i>	Плавание. Снова повторить тренировку.

II неделя

<u>Понедельник:</u>	Утренняя гимнастика 20 мин. Душ.
<i>Тренировочные занятия:</i>	3 раза в день. Бег на месте 20 мин. Прыжки от пола. Отжимание от пола 20 раз. Упражнения на пресс 35 раз. Отдых и снова повторить.
<i>Вечером:</i>	Медленный бег на улице 20 мин. Душ.
<u>Среда:</u>	Медленный бег на улице 20 мин. Тренировка 4 раза в день. PS 70 Увеличить число упражнений. Увеличить упражнения с гантелями. PS – 160. Плавание. PS ₁ – 60 PS ₂ – 66
<u>Пятница:</u>	Утренняя гимнастика 20 мин. Увеличить число упражнений. Разнообразить упражнения. Душ.
<i>Тренировка:</i>	4 раза в день с паузами отдыха. Аэробика под музыку.
<i>Вечером</i>	Медленный бег на улице 20 мин.

III неделя

Понедельник: Медленный бег на улице 20 мин.
Душ.

Занятие: Бег на месте 20 мин.
4 раза в день Гимнастические упражнения.
Прижки.
Отжимание от пола 25 раз.
Упражнения на пресс 40 раз.
Упражнения с гантелями
Отдых 3 мин. и снова повторить.

Шейпинг.

Среда: Утренняя гимнастика.
Медленный бег на улице 20 мин.

Занятие: Те же упражнения 4 раза в день
Упражнения с гантелями.

Пятница: Утренняя гимнастика 20 мин.
PS – 70 Медленный бег на улице 25 мин.
PS – 160.
PS – 65 Занятия 4 раза в день – те же упражнения, увеличить число каждого
упражнения, время.
PS – 170 Отдых сократить.
Шейпинг.
Плавание.

IV неделя

Понедельник: Утренняя гимнастика
(увеличить число упражнений, сократить паузы)

Бег на улице, увеличить скорость бега.

Занятие – то же самое.

Упражнения с гантелями.
Шейпинг.
Душ.

Среда: Утренняя гимнастика.
Бег на улице 20 мин.
PS – 70 Занятие – бег на месте 25 мин.
Отжимание 25 раз.
Приседание 20 раз.
Упражнения на пресс (с гантелями)
Прыжки со скакалкой 100 раз
PS – 160 Отдых 2 мин. Повторить.
4 раза в день.
Плавание.

Пятница: Утренняя гимнастика.

Кроссовый бег – на выносливость.

Индивидуальная программа физического самовоспитания

Разработчик: студентка 131 группы

Нижегородцева Е.В.

Цель:

Общая: Всестороннее развитие физических качеств.

Специальная: - развитие выносливости организма;
- улучшение гибкости.

I неделя

Понедельник:

1. Бег на месте 5 минут.
2. Круговые движения головой – 10 раз в каждую сторону.
3. Упражнения с гантелями (1 кг – в каждую руку) для мышц плечевого пояса и верхних конечностей – 5 мин.
4. Круговые движения туловищем, наклоны туловища в разные стороны.
5. Стречинг для мышц нижних конечностей – 5 мин.
6. Приседание – 10 раз.
7. Упражнения на пресс (верхний, нижний, боковой – по 10 раз) → статистическое напряжение мышц брюшного пресса в разных исходных положениях (по 30 сек.) в сочетании с растягиванием мышц брюшного пресса.
8. Степ – аэробика в течение 10 мин.
9. Игра в волейбол.

Среда:

Ходьба на лыжах в умеренном темпе – 1 час, катание с гор.

Пятница:

1. Бег на месте – 7 минут.
2. Круговые движения головой – 12.
3. Упражнения с гантелями (по 1 кг – 7 мин.).
4. Наклоны туловища в разные стороны, круговые движения.
5. Стречинг для мышц нижних конечностей – 7 мин.
6. Приседание – 12 раз.
7. Упражнения на пресс – по 15 раз, статистическое напряжение - 30 сек.
8. Степ – аэробика - 15 мин.
9. Игра в волейбол.

II неделя

Понедельник:

1. Бег на месте – 10 мин.

2. Перейти на шаг в сочетании с упражнениями головой – 15 раз.
3. Упражнения с гантелями для рук – 5 мин. (гантели – 1,5 кг.)
4. Наклоны туловища в разные стороны, стойка на лопатках, «мостик», кувырки (вперед, назад).
5. Сидя на мате наклоны туловища в разные стороны в сочетании с движениями рук.
6. Стречинг в положении сидя для ног – 10 раз (достать носков ног, не сгибая коленей) – 10 раз.
7. Упражнения на пресс – по 20 раз, статистическое напряжение - 40 сек., «велосипед».
8. Приседание – 15 раз.
9. Прыжки на скакалке на двух ногах – 50 раз.
10. Игра в баскетбол.

Среда:

Катание на коньках – 1 час.

Пятница:

1. Бег – 12 мин.
2. Перейти на шаг в сочетании с упражнениями головой – 18 раз.
3. Упражнения с гантелями для рук – 7 мин. (гантели – 1,5 кг.)
4. Наклоны туловища, «березка», «мостик», кувырки.
5. Сидя наклоны туловища с движениями рук.
6. Стречинг в положении сидя для ног – 15 раз
7. Пресс – 25 раз, статистическое напряжение - 40 сек., упражнения для мышц ягодицы, «велосипед».
8. Приседание – 20 раз.
9. Прыжки на скакалке на двух ногах – 70 раз.
10. Игра в баскетбол.

III неделя

Понедельник:

1. Бег – 15 мин.
2. Круговые движения головой → статистическое напряжение мышц шеи – 20 раз.
3. Вновь бег на месте в сочетании с движениями рук с гантелями (1,5 кг.); вверх, вниз, в стороны, сгибание, разгибание – 10 мин.
4. Круговые движения туловищем, «березка», «мостик», кувырки.
5. Стречинг для ног – 20 раз.
6. Махи прямыми ногами, не сгибая туловище, каждой ногой – по 30 раз.
7. Прыжки на скакалке – 80 раз + на одной ноге.
8. Пресс – 30 раз, статистическое напряжение – 50 мин.
9. Отжимание от скамьи – 10 раз.
10. Степ-аэробика – 15 мин.

Среда:

Плавание в бассейне – 45 мин.

Пятница:

1. Бег – 17 мин.
2. Круговые движения головой → статистическое напряжение мышц шеи

- 22 раз.
3. Вновь бег на месте в сочетании с движениями рук с гантелями (1,5 кг.).
 4. «Березка», «мостик», кувырки.
 5. Стречинг для ног – 25 раз.
 6. Махи ногами – по 40 раз.
 7. Прыжки на скакалке на 1 ноге – по 50 раз – на двух ногах – 100 раз.
 8. Пресс – 35 раз, статистическое напряжение – 50 мин.
 9. Отжимание от скамьи – 15 раз.
 10. Степ-аэробика – 20 мин.

IV неделя

- Понедельник:**
1. Бег – 20 мин.
 2. Круговые движения головой – 25 раз.
 3. Упражнения с гантелями для рук – 12 мин. (гантели – 2 кг.)
 4. Отжимание от скамьи – 17 раз.
 5. Упражнения для позвоночника на скамье (И.П.: лечь животом на скамью – поперек, руки за голову, ноги кто-то держит) – 10 раз.
 6. Пресс – по 35 раз, статистическое напряжение - 60 сек.
 7. Сидя на скамье стречинг для ног (при прямых ногах достать носки, обхватить голени, лечь на ноги) – 25 раз.
 8. «Березка», мостик, кувырки.
 9. Махи ногами по 40 раз. в 2 сэта.
 10. Кручение обруча – 3 мин.
 11. Прыжки на скакалках на 1 ноге – 80 раз.
 12. Игра в волейбол.

Среда: Плавание в бассейне – 60 мин.

- Пятница:**
1. Бег – 25 мин.
 2. Упражнения для головы – 30 раз.
 3. Упражнения с гантелями для рук – 15 мин. (гантели – 2 кг.)
 4. Отжимание от скамьи – 20 раз.
 5. Упражнения для позвоночника на скамье – 15 раз.
 6. Пресс – 40 раз, статистическое напряжение - 60 сек.
 7. «Березка», «мостик», кувырки.
 8. Махи ногами по 50 раз в 2 сэта.
 9. Обруч – 5 мин.
 10. Прыжки на скакалках на 1 ноге – 100 раз.
 11. Игра в волейбол.

Л И Т Е Р А Т У Р А.

1. А.Т. Дембо. Физические способности и их развитие. М. 2000 г.
2. В.М. Зацирского. Физические способности и их развитие. М. 1998 г.
3. И.П. Березин, Ю.В.Дергогек. Школа здоровья. М. 2002 г.
4. Т.С. Шаталова «Философия здоровья» М. 1992 г.

Г.Е. Адерина, И.И. Захаров

**Методическое пособие по составлению индивидуальной
программы физического
самовоспитания**

ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»
423822, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Орловская, д.7
Телефон: 8 (8552) 34-60-00 (факс), 34-60-80, 34-08-71, 34-88-03 (бухг.), 34-94-10
e-mail: nchmk@mail.ru, web-сайт: www.nabmedkoll.ru