**Тема 3.5 Методические основы составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной направленности**

1. Понятие «физическое самовоспитание»

2. Методика оценки уровня физической подготовленности

3. Методика составления индивидуальных тренировочных программ

4. Рекреационная направленность использования средств физической культуры

5. Восстановительная направленность использования средств физической культуры

**Методические основы составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной направленности**

**1. Понятие «физическое самовоспитание»**

Физическое самовоспитаниепонимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Стремление к самопознанию психофизических возможностей, пониманию красоты человеческого тела и спортивных движений, а также к пониманию автономии своего внутреннего мира ведет к формированию творческой индивидуальности человека высокого уровня физической культуры. Обычно такие люди не довольствуются достигнутыми результатами, а постоянно стремятся к созиданию нового. Причем их творческий настрой не ограничивается лишь физическим самосовершенствованием и охватывает другие сферы жизни − труд, быт, общение, организацию отдыха.

Как правило, результатом подобных усилий становится сформированная потребность в саморазвитии, достаточно большой объем усвоенных знаний, двигательных умений и навыков, развитое аналитическое и интуитивное мышление, способность и стремление к жизнетворчеству.

Конечно, здесь важна мотивация, которая стимулирует и мобилизует личность на проявление двигательной активности. Какими могут быть мотивы? Это потребность в движениях и физических нагрузках, общение, дружеская солидарность, соперничество, подражание, эмоциональная разрядка, самоутверждение, веяния моды, способ развлечения, активный отдых и т. п. В большинстве случаев у юношей сильно выражено стремление через занятия добиться самоутверждения, социального признания, хорошего развития физических качеств. У девушек, как правило, преобладают желание иметь красивое телосложение. В целом мотивы, побуждающие к физическому самовоспитанию вообще и выбору вида физические упражнений в частности, могут быть различными.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Начальный этап связан с формированием ценностно-смысловогоотношения человека к своей физической форме. Сюда входят и знание теоретических основ физического развития и коррекции здоровья, и знание своих психофизических возможностей, и формирование положительного эмоционально-волевого настроя на физическое самовоспитание.

Следующий этап − преобразовательный. Здесь, исходя из самохарактеристики, определяется цель и индивидуальная программа физического самовоспитания. Цель может носить обобщенный характер и ставится, как правило, на большой отрезок времени − годы. Например, цель индивидуальной программы физического самовоспитания с оздоровительной направленностью − коррекция здоровья и повышение физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности. В этом случае, для реализации цели подбираются средства и методы физического самовоспитания с учетом своих интересов, возможностей, условий. (Это может быть плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, занятия на тренажерах и любой другой вид физических упражнений).

В целях правильного дозирования физической нагрузки по интенсивности, объему, продолжительности занятий необходимо оценить свое физическое развитие, определить уровень подготовленности и, сравнивая их с рекомендуемыми стандартами, разработать индивидуальную двигательную программу.

Последний этап − творческий*.* Это этап самореализациистудентов и выпускников вузов в сфере физической культуры.

**2. Методика оценки уровня физической подготовленности**

В спортивной практике при оценке уровня физической подготовленности и в последующем − в процессе учебно-тренировочных занятий − часто используют методику К. Купера.

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 или 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.

По результатам этого теста можно определить степень своей физической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1

Двенадцатиминутный тест для возрастной группы 20–29 лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка физическойработо­способности | Дистанции (км) бегом, шагом,  преодоленные за 12 мин | | Дистанция плавания (м),  преодоленная за 12 мин | |
| Мужчины | Женщины | Мужчины | Женщины |
| Очень плохо | менее 1,95 | менее 1,55 | менее 350 | менее 275 |
| Плохо | 1,95–2,1 | 1,55–1,8 | 350–450 | 275–350 |
| Удовлетворительно | 2,1–2,4 | 1,8–1,9 | 450–550 | 350–450 |
| Хорошо | 2,4–2,6 | 1,9–2,1 | 550–650 | 450–550 |
| Отлично | 2,6–2,8 | 2,15–2,3 | более 650 | более 550 |
| Превосходно | более 2,8 | более 2,3 | - | - |

В спортивной практике в последнее время для определения уровня спортивной подготовленности используют модифицированный тест Купера, где после окончания 12-минутного теста определяется ЧСС в течение первых 30 сек на 2, 3, 4-й минутах восстановления. Индекс модифицированного теста Купера выражается в виде уравнения:

Индекс = *Z*∙100

2(*f1*+*f2*+*f3)*

где *Z* — результат 12-минутного теста (м), *f1,f2, f3* — ЧСС за первые 30 сек на 2, 3, 4-й минутах восстановления.

С учетом этого индекса выработаны стандарты модифицированного теста Купера для молодых мужчин и женщин (табл. 1.2).

Таблица 1.2

Стандарты модифицированного теста Купера для молодых мужчин и женщин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка физической  работоспособности | Индекс модифицированного теста Купера | |
| Женщины | Мужчины |
| Очень плохо | менее 430 | менее 580 |
| Плохо | 430–510 | 580–680 |
| Удовлетворительно | 510–590 | 680–780 |
| Хорошо | 590 – 670 | 780–880 |
| Отлично | Более 670 | более 880 |

**3. Методика составления индивидуальных тренировочных программ**

В соответствии с индивидуальным уровнем физической работоспособности применяются дифференцированные тренировочные программы. Если в результате регулярных занятий аэробными упражнениями достигаются новые, более высокие показатели физической работоспособности, надо переходить к другой программе тренировки, соответствующей новому уровню физической работоспособности. При разработке индивидуальной тренировочной программы необходимо определиться с количеством тренировочных занятий в неделю и их продолжительностью. Считается, что для поддержания уровня физической подготовленности достаточно 2-х разовых занятий в неделю, для повышения уровня физической подготовленности − 3 занятия, для достижения более высоких спортивных результатов − 4 и более.

Зависимость продолжительности занятий, обеспечивающих тренирующий эффект от ЧСС во время работы по М. Ф. Гриценко, Т. Я. Ефимовой, представлена в табл. 1.3.3.

Таблица 1.3

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС, уд/мин | Продолжительность занятий, мин |
| 110 | 180 |
| 120 | 90 |
| 130 | 45 |
| 140 | 20 |
| 150 | 10 |

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 (табл. 1.4).

Таблица 1.4

Программа ходьбы (до 30 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Дистанция, км | Время, мин | Частота занятий  в неделю, раз |
| 1 | 3,2 | 34 | 3 |
| 2 | 3,2 | 32 | 4 |
| 3 | 3,2 | 30 | 5 |
| 4 | 4,0 | 38 | 5 |
| 5 | 4,0 | 37 | 5 |
| 6 | 4,0 | 36 | 5 |
| 7 | 4,8 | 45 | 5 |
| 8 | 4,8 | 44 | 5 |
| 9 | 4,8 | 43 | 5 |
| 10 | 4,8 | 42 | 4 |
|  |  |  |  |

Скорость оздоровительного бега в зависимости от индивидуальных особенностей может варьироваться от 5 до 10 минут на 1 км (табл. 1.5). В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120-130 уд./мин, со средним уровнем физической подготовленности 130-145 уд./мин, с высоким 150-165 и выше уд./мин.

Плавание. Оптимальной оздоровительной дистанцией, оказывающей тренирующее воздействие на организм, принято считать дистанцию от 600 до 800 м. Под легкой нагрузкой подразумевается такое плавание, при котором частота сердечных сокращений не превышает 120 уд./ мин, под средней − до 130, под большой − свыше 140 уд./мин. Индивидуальная программа плавания для новичков по К. Куперу составляет дистанцию 350 м. С повышением уровня физической подготовленности к 8-10 тренировочным неделям дистанция увеличивается до 800-900 м (табл. 1.6).

Таблица 1.5

Программа бега (до 30 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Дистанция, км | Время, мин | Частота занятий  в неделю, раз |
| 1 (ходьба) | 3,2 | 32 | 3 |
| 2 (ходьба) | 4,8 | 48 | 3 |
| 3 (ходьба + бег) | 3,2 | 26 | 4 |
| 4 (ходьба + бег) | 3,2 | 24 | 4 |
| 5 | 3,2 | 22 | 4 |
| 6 | 3,2 | 20 | 4 |
| 7 | 4,0 | 25 | 4 |
| 8 | 4,0 | 23 | 4 |
| 9 | 4,8 | 30 | 4 |
| 10 | 4,8 | 27 | 4 |

Таблица 1.6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программа плавания (до 30 лет)Неделя | Дистанция, м | Время,  мин | Частота занятий  в неделю, раз |
| 1 | 350 | 15 | 4 |
| 2 | 350 | 13 | 4 |
| 3 | 450 | 15. | 4 |
| 4 | 450 | 13 | 4 |
| 5 | 550 | 18 | 4 |
| 6 | 550 | 16 | 4 |
| 7 | 650 | 19 | 4 |
| 8 | 725 | 21 | 4 |
| 9 | 800 | 23 | 4 |
| 10 | 900 | 25 | 4 |

Ходьба на лыжах*.* Рекомендуется начать с 3-5 км, увеличивая постепенно дистанцию до 8-10 км. Скорость при этом возрастает до 5-6 км в час. Продолжительность первых занятий – 30-60 мин, в дальнейшем − до 1,5-2 часов (табл. 1.7).

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.

Таблица 1.7

Программа ходьбы на лыжах (до 30 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Дистанция, км | Время, мин | Частота занятий  в неделю, раз |
| 1 | 3,2 | 32 | 3 |
| 2 | 3,2 | 31 | 3 |
| 3 | 3,2 | 30 | 3 |
| 4 | 4,0 | 38 | 3 |
| 5 | 4,0 | 36 | 3 |
| 6 | 4,0 | 34 | 3 |
| 7 | 4,8 | 42 | 3 |
| 8 | 4,8 | 40 | 3 |
| 9 | 4,8 | 38 | 3 |
| 10 | 4,8 | 36 | 3 |

Если интенсивность работы ниже уровня, рассматриваемого как порог интенсивности, то для достижения тренирующего эффекта необходима очень длительная работа. Безопасный уровень частоты сердечных сокращений при выполнении непрерывных аэробных упражнений можно вычислить по формуле «190 – возраст» или определить по графику изображенному на рис. 1

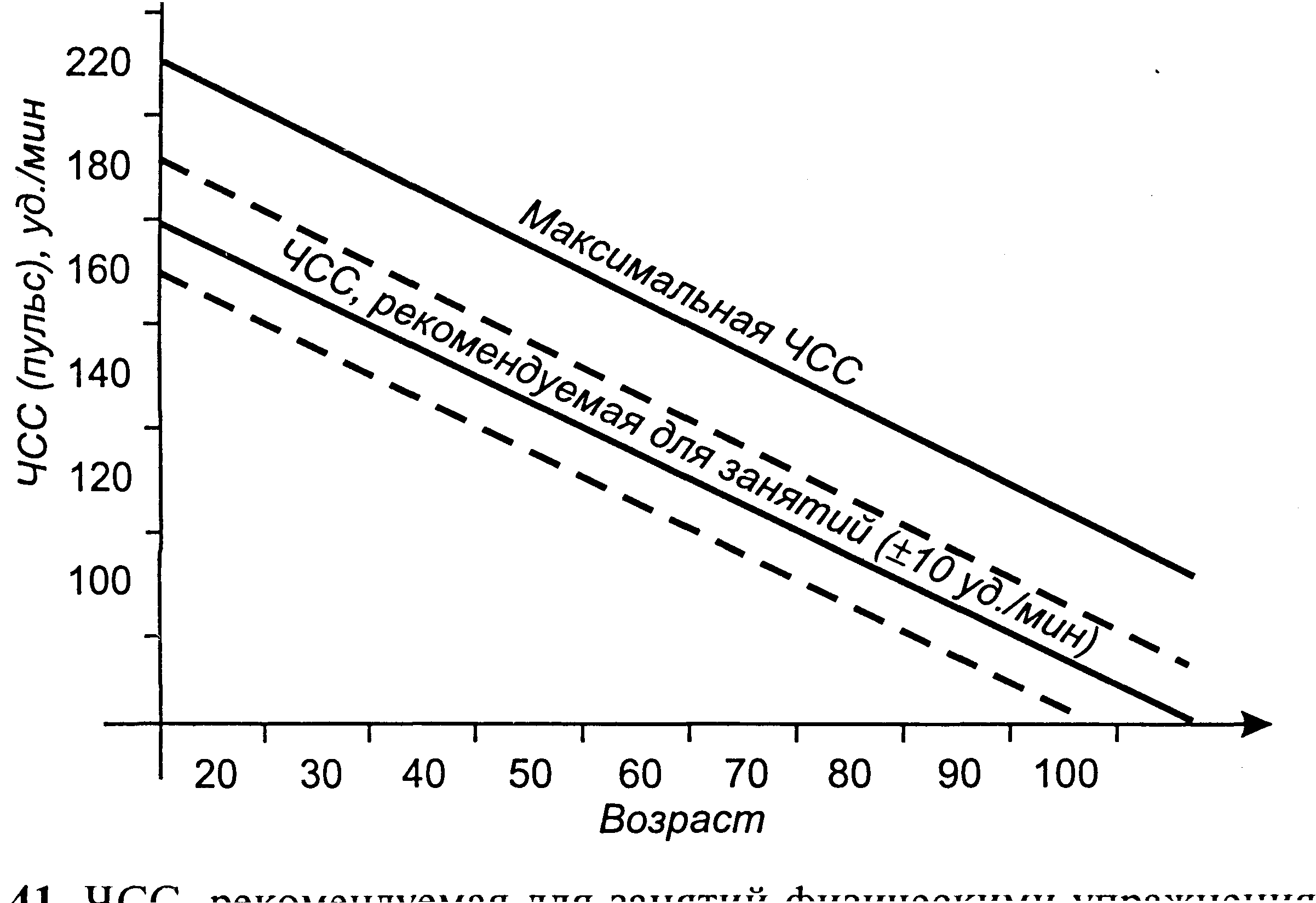


Рис. 1. ЧСС, рекомендуемая для занятий физическими упражнениями в зависимости от возраста. На вертикальной шкале указана частота сердечных сокращений в 1 мин, на горизонтальной − возраст. Верхняя сплошная линия показывает максимальную ЧСС для лиц определенного возраста. Чтобы определить безопасный для занятий сердечный ритм, надо найти свой возраст на горизонтальной шкале и отсчитать на нижней сплошной линии показатель ЧСС, соответствующий возрасту занимающихся. Это и будет показатель, необходимый для выполнения упражнений в соответствии с возрастом. Его следует придерживаться (±10–15 уд./мин) во время занятий, чтобы добиться наибольшего эффекта.

**4. Рекреационная направленность использования средств физической культуры**

Рекреационная направленностьфизических упражнений предполагает использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израс­ходованных в процессе труда. В выходные дни и отпускное (каникулярное) время все шире используется средства физической культуры как факторы послерабочего (учебного) восстановления, укрепления здоровья и организации здорового отдыха. Рекреационные формы организации досуга, целиком или в значительной мере основанные на применении средств физической культуры, весьма разнообразны. Это туристические походы в выходные дни и отпускное время (пешие, водные, велосипедные и др.); экскурсии, связанные с двигательной активностью; физкультурно-массовые мероприятия, включающие подвижные игры и спортивные развлечения; пешие и лыжные прогулки, купания, пляжный волейбол, городки, бадминтон, рыбная ловля, охота.

При организации активного отдыха следует ориентироваться не только на интерес к тому или иному виду спорта, но и на черты 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 он 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. Естественно, что эффективность использования любой рекреационной формы физической культуры в организации своего досуга во многом определяется правильным не противоречащим элементарным методическим и гигиеническим требованиям нормирования нагрузок и продуманной подготовки. Например, в туризме − это выбор соответствующего (доступного для уровня физической и технической подготовленности) маршрута.

**5. Восстановительная направленность использования средств физической культуры**

Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает использование средств физической культуры для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, а также устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами или заболеваниями.

В качестве таких средств обычно рекомендуются дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание и лечебная гимнастика (отличающаяся замедленным темпом выполнения упражнений, плавностью движений), элементы аутотренинга, способствующие саморегуляции психического состояния и мышечного тонуса. Обязательно определяются двигательные режимы: щадящий, тонизирующий и тренировочный.

Лечебное действие физических упражнений основано на способности стимулировать физиологические процессы в организме. Так, гимнастические упражнения оказывают воздействие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, связки, сухожилия, позволяя при этом восстановить, сохранить и развить ряд двигательных ка­честв (силу, гибкость, быстроту, координацию и т.п.).

Все физические упражнения делятся на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Специальныеупражнения 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, для больного же со сколиозом, остеохондрозом и др. эти упражнения − специальные, т.к. 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 как тренировочными (оздоровительными), так и специальными, с восстановительной, лечебной направленностью. Ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах используются как средства общеразвивающие, 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 или диагнозу заболевания 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков

В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И.,

Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. -

http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html

2. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный

ресурс] : учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. − Электрон. дан. −

Москва : Советский спорт, 2014. − 152 с. −:https://e.lanbook.com/book/51916

Дополнительная литература

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина,

Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. – 280с.-:

http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html

2. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест] : учеб. пособие / Л.

Е. Деньгова, И. В. Ерёмин, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь:

Изд-во СтГМА, 2012. – 69 с.

Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю.,

Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков

В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. - :

http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учеб. для высш. учеб.

заведений физич. культуры и спорта / под общ. ред. В. В. Рыцарева. – М. :

Спорт, 2016. – 456 с. – :

http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673472.html

Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы [Электронный ресурс] : рук. – М. :

Человек, 2014. – 272 с. – :

http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131225.html.