**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Индивидуальная программа оздоровления и физического самосовершенствования (ИПОиФС)**

Выполнил:

**Жуковский Павел Сергеевич**

Факультет:

**ФПМИ**

Специальность:

**Прикладная информатика**

Учебное отделение:

**Специальное (СМГ)**

Возраст:

**19 лет**

Минск 2020

**Оглавление**

[**Введение** 3](#_Toc65857258)

[**Основная часть** 4](#_Toc65857259)

[**Комплекс упражнений для осанки** 4](#_Toc65857260)

[**Комплекс упражнений для глаз** 7](#_Toc65857261)

[**Комплекс упражнений для улучшения обмена веществ** 8](#_Toc65857262)

[**Заключение** 11](#_Toc65857263)

[**Список используемых источников** 12](#_Toc65857264)

# **Введение**

Составление данной индивидуальной программы оздоровления и физического самосовершенствования (ИПОиФС) направлено, в первую очередь, на то, чтобы улучшить показатели здоровья учащегося, укрепить его тело и медицинские показатели в целом.

Среди прочих целей немаловажно также выделить выполнение упражнений в качестве средства профилактики, обеспечение привыкания к здоровому образу жизни, ознакомление со средствами физической культуры и воспитания.

Что касается индивидуальных особенностей, то среди своих основных диагнозов, подтверждённых медицинскими обследованиями, я бы выделил: левосторонний сколиоз 2-ой степени, гиперметрический астигматизм, плоскостопия, ПМК, киста перешейка щитовидной железы. То есть, можно сделать вывод, что имеются некоторые проблемы с осанкой, зрением, опорно-двигательным аппаратом и кровообращением. Разрабатывать программу нужно соответствующим образом.

Данная программа направлена преимущественно на профилактику вышеперечисленных заболеваний. В ней будут присутствовать упражнения, направленные в том числе на укрепление осанки, разминку для глаз, укрепление системы кровообращения.

Среди средств физической культуры можно использовать самые разнообразные средства. Например, для укрепления осанки подойдут упражнения лежа на коврике, для укрепления зрения достаточно использовать в качестве вспомогательного средства ручку или карандаш, а для положительного воздействия на кровообращение и опорно-двигательный аппарат можно делать общие упражнения, направленные на разгон крови и других веществ по организму.

Касаемо ожидаемых результатов, данная программа должна помочь укрепить тело и дух, послужить профилактикой к заболеваниям и физическим особенностям, описанным выше. Желательно, чтобы данная программа стала позывом к тому, чтобы начать вести здоровый образ жизни, создать привычку делать различные полезные упражнения на постоянной основе.

# **Основная часть**

Итак, для людей с какими индивидуальными особенностями создана данная программа? В первую очередь, для людей с такими заболеваниями, как сколиоз. В данном комплексе упражнений будут предусмотрены упражнения, направленные на улучшение осанки и на профилактику сколиоза. Также, будет предусмотрен небольшой набор упражнений для глаз, чтобы положительно повлиять на зрение тех людей, которые страдают от недугов, связанных со зрением. В заключение, будет небольшая череда двигательных упражнений, направленных на общее улучшение обмена веществ и улучшения кровообращения.

Также скажем немного о личных потребностях и предпочтениях тех, для кого заготовлен данный комплекс упражнений. В частности, мне, как человеку, чья профессия будет связана с программированием, созданием приложений и игр, предпочтительнее подобрать такой комплекс упражнений, который можно легко выполнить дома, или прямо за компьютером (например, разминка для глаз). У меня дома имеется шведская стенка, поэтому можно позволить некоторые упражнения и с ней. Не будет лишним добавить несколько упражнений, связанных с катанием на велосипеде.

## **Комплекс упражнений для осанки**

Первый комплекс упражнений, который будет представлен в данной программе – это комплекс для улучшения осанки.

Цели:

* Устранить дисбаланс мышц и связок
* Снять излишнюю нагрузку на позвоночник
* Исправить осанку
* Укрепить мышечный корсет спины
* Оказать общеоздоровительное воздействие на организм

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Описание упражнения | Дозировка | Указания |
| 1 | Прислонитесь спиной к стене или ровной вертикальной поверхности таким образом, чтобы пятки, икроножные мышцы и ягодицы упирались в неё. Выпрямите спину, придав осанке анатомически верное положение. Сделайте пару шагов вперёд, сохранив осанку в правильном положении. Дышите ровно, без задержек. | 5-10 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 2 | Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Начинаем делать приседания, вытягивая при этом руки вперёд, спину держим прямо. Выполняйте упражнение медленно, во время приседания делайте вдох, при подъёме вверх — выдох. | 7-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 3 | Поставьте ноги на ширину плеч, руки в свободном положении. На счёт «1» вдохните и одновременно с этим поднимите обе руки вверх, на «2» сделайте потягивание вверх и на счёт «3» — выдохните, опустив в этот момент руки. Во время выполнения упражнения старайтесь держать спину ровно. | 5-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 4 | Поставьте ноги на ширину плеч, руки свободно опустите вдоль туловища, спину выпрямите. Сделайте 4 круговых движения плечами сначала назад, затем 4 таких же движения вперёд. | 7-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 5 | В положении стоя, поднимаем ногу согнутую в колене как можно выше и удерживаем такую стойку несколько секунд, затем возвращаемся в исходное положение. Аналогичным образом проделываем движения другой ногой. Повторите действия 5 раз каждой ногой. | 10 раз (по 5 раз каждый ногой) | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 6 | Лягте на спину, приподнимите ноги над полом (примерно на 30-40 градусов) и приступите к выполнению движений имитирующих работу ножниц. Упражнение делайте в горизонтальной и вертикальной плоскости. | Выполните 4 подхода (по 2 на каждую плоскость). Длительность 1 подхода — 30 секунд. |  |
| 7 | Исходная позиция — на четвереньках. Не разгибаясь, сядьте ягодицами на пятки и сделайте упор ладонями в пол. При помощи рук начните передвигать туловище сначала влево, затем вправо. Осуществляйте движения медленно, задерживаясь в каждой позиции на несколько секунд. | Выполните 10 таких движений (по 5 в каждую сторону). |  |
| 8 | Встаньте на четвереньки (опуститесь коленями на пол, нагнитесь вперёд и поставьте руки на пол). Ноги и руки должны быть на ширине плеч. В таком положении начинайте выгибать спину вверх, затем наоборот осуществите прогиб вниз. Выполняйте упражнение в медленном темпе. | Количество подходов — 5. |  |
| 9 | Возьмите твёрдую подушку, положите на пол и лягте на неё животом. Сцепите за спиной руки в замок. Начинайте производить подъём тела вверх на максимально возможную высоту, но при этом не перегружайте позвоночник. У вас должны быть задействованы мышцы поясничного отдела спины. | Сделайте 10 таких подъёмов. |  |
| 10 | В положении стоя, поставьте ноги на ширине плеч. Руки должны находиться в свободном положении вдоль туловища. Сдвиньте лопатки и удерживайте их в таком положении около 5 секунд (используйте для этого мышцы грудного отдела спины), затем вернитесь в исходное положение. | Повторите описанные действия 10 раз. |  |
| 11 | Встаньте на четвереньки. Параллельно полу вытяните левую руку вперёд, а правую ногу назад. Продержитесь в таком положении несколько секунд, далее поменяйте положение, вытянув соответственно правую руку вперёд и левую ногу назад. | Упражнение необходимо повторить 10 раз. |  |
| 12 | Лёжа на спине согните ноги в коленях и прижмите их друг к другу, руки нужно развести в стороны, перпендикулярно телу. Теперь начинайте поворачивать голову в левую сторону, а колени наклоните в правую, затем поменяйте направления (голову — вправо, колени — влево). Упражнение задействует шейные и поясничные мышцы. | Выполнить 7 раз. |  |
| 13 | Лягте на бок, стороной где имеется искривление. В области талии нужно подложить мягкий валик или небольшую подушку. Согните в колене ногу расположенную сверху, а нижнюю оставьте в прямом положении. Поднимите верхнюю руку, навесив её над головой, нижней рукой возьмитесь снизу за шею. Сохраняйте это положение в течении 10 секунд, далее лягте на спину, расслабьтесь. | Повторите пребывание в данной позе 5 раз. |  |

Данный комплекс упражнений нужно выполнять в зависимости от своего самочувствия и возможностей.

Выполнять данный комплекс можно в любой удобной для вас одежде дома, при выполнении упражнений соблюдать меры осторожности, выполнять их можно на специальном коврике, либо на полотенце

## **Комплекс упражнений для глаз**

Следующим комплексом упражнений будет представлен комплекс упражнений для глаз.

Цели:

* Обеспечить глазам отдых
* Размять мышцы и связки, используемые глазами
* Оказать положительное воздействие на зрение в целом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Описание упражнения | Дозировка | Указания |
| 1 | Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. | 4-5 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 2 | Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счет 1-6. | 4-5 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 3 | Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. | 3-4 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 4 | Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх-направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. | 4-5 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |

Данный комплекс можно выполнять в любой одежде и в любом состоянии (например, сидя за компьютером). Он не требует серьёзной физической нагрузки, так что его очень легко выполнять. При всём этом он обеспечит зарядку для ваших глаз, что, в частности, очень полезно для людей, много работающих за компьютером.

На всякий случай рекомендуется соблюдать меры осторожности и безопасности.

## **Комплекс упражнений для улучшения обмена веществ**

Данный комплекс содержит в себе некоторые двигательный упражнения, направленные на общие улучшения показателей организма в целом

Цели:

* Обеспечить зарядку для тела
* Размять мышцы и связки
* Улучшить кровообращение в организме
* Оказать положительное воздействие на обмен веществ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Исходное положение - основная стойка. 1-2 встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. | 6-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 2 | Исходное положение - стойка ноги врозь руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. | 6-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 3 | Исходное положение - основная стойка. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх наружу. 3-4 - то же другой ногой. | 6-8 раз (по 3-4 на каждую ногу) | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 4 | Исходное положение - основная стойка. 1 - руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 5 | Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой - вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. | 6-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 6 | Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 отвели голову назад и плавно наклонили назад. 3-4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 7 | Исходное положение - основная стойка. 1 - плечи поднять. 2 - плечи опустить. | 6-8 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 8 | Исходное положение стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад. 5-8 то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 9 | Исходное положение - основная стойка, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 10 | Исходное положение - основная стойка. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. | 4-6 раз | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |
| 11 | Исходное положение - основная стойка, тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести руки вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. | Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти | Темп выполнения и дозировка зависят от вашего самочувствия |

Данный набор упражнений рекомендуется выполнять на свежем воздухе (например, на спортивном стадионе). Для его выполнения рекомендована спортивная одежда.

Во время выполнения комплекса крайне важно соблюдать технику безопасности, выполнять упражнения в соответствии с собственным самочувствием.

# **Заключение**

В заключение, можно сделать несколько выводов, касательно того, как данная программа с комплексами упражнений может оказать то или иное положительно воздействие на человека, в особенности, на того человека, чья профессия связана с долгой работой за компьютером.

Очень многие люди (в том числе подростки) страдают от проблем с осанкой (сутулость, сколиоз и т.д.). В основном это связано с увеличением числа компьютеров и объема работы с ними. Многие люди вынуждены сидеть на одном месте долгий промежуток времени, что отрицательно сказывается на их осанке. Комплекс упражнений для осанки, который представлен в данной программе, поможет выровнять осанку и повысить степень комфорта для людей, работающих за компьютером.

Комплекс упражнений для глаз позволит улучшить зрение путём периодических разминок. Этот набор упражнений также очень актуален в наше время в виду того, что появляется всё больше и больше компьютеров и других электронных устройств, в которых люди проводят много времени, что не лучшим образом сказывается на их зрении. Благодаря упражнениям для разминки глаз можно минимизировать вышеупомянутую проблему.

Большинству людей очень не хватает двигательной активности в наше время. Вышеупомянутые комплексы упражнений способны компенсировать этот недостаток двигательной активности, улучшить кровообращение и обмен веществ, а также предотвратить возникновение различных заболеваний, связанных с системой кровообращения.

По итогу можно сказать, что эта программа покрывает достаточно большое количество проблем, которые очень актуальны в нашу информационную эпоху. С помощью вышеупомянутых комплексов упражнений, можно минимизировать проблемы, появляющиеся от отсутствия физической активности, а также улучшить осанку, зрение и обмен веществ в целом.

Я мог бы смело порекомендовать данный комплекс упражнений своим знакомым и всем тем, чья профессия связана с долгой работой за компьютером.

# **Список используемых источников**

1. 20 способов улучшить свое здоровье уже сегодня [Электронный ресурс] – Режим доступа – <https://medaboutme.ru/articles/20_sposobov_uluchshit_svoe_zdorove_uzhe_segodnya/>
2. Упражнения при сколиозе позвоночника в домашних условиях [Электронный ресурс] – Режим доступа – <https://backlanov.ru/uprazhneniya-pri-skolioze-pozvonochnika-v-domashnih-usloviyah/>
3. Упражнения для глаз для улучшения зрения: 10 эффективных зарядок [Электронный ресурс] – Режим доступа – <https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-dlya-glaz.html>