

## МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ

### THE TECHNIQUE OF DRAWING UP OF INDIVIDUAL PROGRAMS OF PHYSICAL SELF

*E. Maleichenko*

*Summary.* the article describes the methodology of individual programs of physical self-improvement. Recommendations for their preparation are also given. Many people pay serious attention to sports and exercise, but not everyone has the time or opportunity to seriously and regularly exercise in the gym. And here the question of independent exercise, at home or at work is relevant. Haphazard performance of various exercises is unlikely to achieve the desired result. In order to maximize the effectiveness of your efforts, you should approach this process not just as a mechanical implementation of any action to achieve a state of fatigue, but as a full-fledged physical self-education.

*Keywords:* individual programs, physical self-education, health, chronic diseases, testing.

**Малейченко Елена Алексеевна**

*К.с.н., доцент, Северо-Кавказский филиал Российского университета правосудия, г. Краснодар  
krasnodarlana@bk.ru*

*Аннотация.* в статье рассказывается о методике составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. Также даются рекомендации по их составлению. Многие люди уделяют достаточно серьезное внимание занятию спортом и физическими упражнениями, однако не у всех есть время или возможность, серьезно и регулярно заниматься физическими упражнениями в спортивном зале. И здесь актуален вопрос самостоятельного занятия физическими упражнениями, на дому или на работе. Бессистемное выполнение различных упражнений, вряд ли позволит добиться желаемого результата. Для того, чтобы максимизировать эффективность своих усилий, следует подходить к данному процессу не просто как к механическому выполнению каких-либо действий до достижения состояния усталости, но как к полноценному физическому самовоспитанию.

*Ключевые слова:* индивидуальные программы, физическое самовоспитание, здоровье, хронические заболевания, тестирование.

**В** наше время значимость занятий физической культурой и спортом уже широко признана общественностью. Спортивные центры предлагают различные программы для детей и молодежи, мужчин и женщин всех возрастов. Некоторые из этих программ имеют лечебную направленность, другие — составлены для поддержания тела в форме, третьи — для набора физической силы. Кроме того, физическая культура повсеместно преподается в школах и университетах, что также оказывает положительное влияние на популяризацию физических упражнений. Поэтому совсем не удивительно, что в наше время многие люди уделяют достаточно серьезное внимание занятию спортом и физическими упражнениями. При этом они руководствуются разными целями: для кого-то физическая культура — это способ оставаться в хорошей форме, помогающей лучше справляться с делами на работе и в быту, для других — фундамент будущей или уже начатой карьеры, а для кого-то — уже образ жизни. Однако, к сожалению, не у всех людей есть время или возможность, чтобы серьезно и регулярно заниматься физическими упражнениями в спортивном зале. Поэтому для многих весьма актуален вопрос самостоятельного занятия физическими упражнениями, на дому или на работе. Однако бессистемное выполнение различных упражнений, самостоятельно найденных в интернете или каком-либо ином источнике вряд ли позволит добиться желаемого результата. Для того, чтобы

максимизировать эффективность своих усилий, следует подходить к данному процессу не просто как к механическому выполнению каких-либо действий до достижения состояния усталости, но как к полноценному физическому самовоспитанию [1, с. 69].

Под «физическим самовоспитанием» принято принимать целенаправленный, планомерный и осознанный процесс работы над собой, направленный на формирование физической культуры личности. Сущность данного процесса раскрывается в несколько этапов. Первый, начальный этап заключается в формировании отношения к своей физической форме, а также мотивации к неуклонному следованию планируемой программе занятий. Следующий этап — преобразовательный — заключается в определении цели и формировании индивидуальной программы занятий. Так как формируемая программа является индивидуальной, то выделяется также творческий этап, который заключается в выборе упражнений и подхода к занятию ими, как форме самореализации. При этом важно следовать методике, используемой для составления индивидуальных тренировочных программ.

При составлении своей программы необходимо учитывать такие ключевые факторы, как собственное здоровье — особое внимание следует уделять наличию хро-

нических заболеваний, которые могут дать осложнения при занятиях спортом или же вовсе привести к травмам. Перед выбором каких-либо упражнений для программы подготовки крайне желательно проконсультироваться со своим врачом и пройти обследование, чтобы выяснить, чего следует избегать. Также важно знать уровень собственной физической подготовленности. Весьма популярной является методика Купера — способ, позволяющий определить физическую работоспособность мышц с помощью несложного двенадцатиминутного теста [2, с. 46]. Сущность данного теста заключается в следующем: в течение двенадцати минут испытуемому необходимо преодолеть большое расстояние путем ходьбы, бега или плавания. Тест прекращается при появлении любых неприятных ощущений. Полученные результаты сверяются с универсальной таблицей результатов, находящейся в открытом доступе. Необходимо также учитывать свои возрастно-половые особенности. К счастью, существуют модифицированные варианты теста Купера, которые также широко распространены и позволяют любому самостоятельно определить свое физическое состояние.

Однако, помимо вышеназванного, нужно также определить материально-технические условия занятий, их количество в неделю и продолжительность. При определении данных параметров необходимо учитывать уровень собственной физической работоспособности, так как именно в зависимости от него будет зависеть выбор конкретной индивидуальной тренировочной программы. Соответственно, с изменением уровня работоспособности, будет необходимо вносить изменения в тренировочную программу, соответствующие новому уровню работоспособности.

При разработке своей тренировочной программы важно определиться с количеством занятий в неделю, а также с их продолжительностью. Специалисты считают, что для поддержания уровня физической подготовленности достаточно двух занятий в неделю; для повышения уровня физической подготовленности — трех занятий, а для достижения более высоких спортивных результатов — 4 занятий и более [3, с. 53]. При этом продолжительность занятий зависит от ЧСС занимающегося. Например, при 110 ударах в минуту продолжительность тренировки может достигать до 180 минут. При более интенсивной или сложной тренировке, с ЧСС до 130 ударов в минуту, продолжительность следует ограничить 45 минутами. При затруднительной, либо интенсивной тренировке и ЧСС около 150 время тренировочное нужно сократить до 10 минут.

Также необходимо придерживаться ряда методических правил. Во-первых, тренировка должна включать в себя разнообразные средства, то есть в ней должны

быть упражнения на выносливость, силовые упражнения для различных мышечных групп, упражнения в перемене положений тела. Также, тренировки должны быть систематическими, а величина нагрузок должна соответствовать возможностям организма занимающегося. Процесс тренировки должен быть непрерывным.

При построении индивидуального занятия следует учитывать все время, отведенное на тренировку, и разделить его на три части: подготовительную часть, то есть разминку — длительностью до 25 минут; основную часть — длительностью до 60 минут; и заключительную часть — длительностью до 10 минут [4, с.77].

Разминка приводит организм в деятельное состояние и способствует снижению травматичности активизируется кровообращение в мышцах и сухожилиях, повышается их эластичность.

Основная часть должна быть посвящена выполнению тренировочной нагрузки, обучению и совершенствованию техники физических упражнений, и воспитанию физических качеств. Разучивание техник физических упражнений следует осуществлять в самом начале основной части занятия. При этом упражнения, посвященные развитию быстроты, следует выполнять первыми. Затем следует выполнять упражнения на силу. В конце — на выносливость.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. В этой части можно использовать медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление с глубоким дыханием, а также упражнения для развития гибкости.

В качестве примерного варианта самостоятельного занятия можно привести занятие оздоровительным бегом, включающая в себя: разминку стоп, ахилловых сухожилий и мышц голени; медленный бег на 500–600 метров; разминку до 25 минут с последующим медленным бегом в течение 10–15 минут, на расстояние до 3 километров. В конце занятия 5–10 следует отвести на простейшие силовые упражнения. На каждой стадии занятия важно контролировать ЧСС.

Повышенное 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 темпе 90–120 шагов в минуту. При хорошем самочувствии через пару недель можно увеличить про-

должительность занятий до 1 часа и повысить темп ходьбы до 120–140 шагов в 1 минуту.

Нельзя забывать, 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 в зависимости от индивидуальных особенностей может варьироваться от 5 до 10 минут на 1 км. 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.

Помимо оздоровительных упражнений можно также сохранять тонус занятием физическими упражнениями рекреационной направленности — часто именуемых

“активным отдыхом”, таких как туристические походы, экскурсии, связанные с длительной активностью, физкультурно-массовые мероприятия и спортивные развлечения. Игры, лыжные прогулки, пляжный волейбол и бадминтон.

Если программа разрабатывается с учетом недавних травм, хронического стресса или иных серьезных заболеваний, можно также включить в нее различные элементы упражнений восстановительной направленности, такие как дозированная ходьба или подходящий тип лечебной гимнастики.

В заключение хотелось бы отметить, что индивидуальная программа физического воспитания вряд ли сравнится по эффективности с занятиями в зале, под присмотром и с помощью профессионального тренера, тем не менее, она остается отличной альтернативой для поддержания тонуса и хорошего самочувствия для многих людей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Манжелей И.В. “Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Учебное пособие” // Москва, 2019.
2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. “Физическая культура. Учебник для бакалавриата” // Юрайт, 2019.
3. Муллер А.Б. “Физическая культура. Учебник и практикум для практического бакалавриата” // Юрайт, 2019.
4. Захарова Л.В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д. “Физическая культура. Учебник” // Красноярск, 2017.

© Малейченко Елена Алексеевна ( krasnodarlana@bk.ru ).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Г. Краснодар