

Лекция 4ч. (Лекционный материал в помощь студентам для организации самостоятельных занятий)

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (ОФК) в зависимости от структуры движений делятся на две большие группы :

1. Упражнения циклического характера.
2. Упражнения ациклического характера.

В ОФК входят упражнения обеих групп. К основным формам ОФК относят следующие:

1. УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
2. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА
5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ
6. ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ
7. ПЛАВАНИЕ

1. ХАРАКТЕРИСТИКА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

УГГ способствует :

- быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения
- поддержанию высокого уровня работоспособности в течении трудового дня
- совершенствованию координации НМА, деятельности ССС и дыхательной системы
- повышает возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций ОДА и внутренних органов

Схема основного комплекса УГГ должна включать необходимый минимум упражнений, которые выполняются в следующей последовательности:

потягивания – круговые и маховые движения руками – круговые движения головой – наклоны туловища – махи ногами – повороты и круговые движения туловищем – приседания выпады – прыжки на месте – бег на месте и в движении

Количество упражнений и их повторений в комплексе зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, но не более 10-12 упражнений. Продолжительность УГГ 12-15 минут.

Например:

Ходьба на месте в течение минуты.

2. И.п. о.с. руки в стороны. Круговые движения руками вперед, затем назад. Одновременно можно выполнять прыжки на двух ногах. Повторить 8-12 раз вперед, 8-12 раз назад.

3. И. п. средняя стойка руки в стороны. Поднять правую руку вверх и наклониться

дважды влево, сгибая правую ногу. Повторить по 6-10 раз в каждую сторону.

4. И. п. средняя стойка, руки на поясе. Круговые движения тазом влево-вправо. Повторить по 10-20 раз в каждую сторону.

5. И. п. средняя стойка, руки вверх. Наклон вперед, касаясь руками пола - выпрямиться, поднимая руки вверх. Повторить 10-12 раз.

6. И. п. о.с. руки вдоль туловища. Присед, руки вперед, вернуться в и. п. Повторить 10-12 раз.

7. И. п. о.с., руки на поясе. Мах правой вперед, затем левой. Повторить по 10-12 раз каждой ногой.

8. И. п. упор лежа (в облегченном варианте руками опираться о сиденье стула или о скамейку). Сгибать и разгибать руки, не прогибаясь. Повторить: юношам 15-30 раз, девушкам 5-15 раз.

9. Ходьба в течение минуты.

10. И. п. о.с.. Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 5-6 раз.

11. Медленная ходьба с расслаблением в течение 1 минуты.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Основная цель производственной гимнастики – достичь повышение профессиональной работоспособности путем улучшения общего состояния организма за счет нарушения монотонности работы и активизации всех систем в результате частого применения разнообразных физических упражнений.

Используется в различных формах на производстве:

- *Вводная гимнастика* – комплекс из 7-8 упражнений выполняется 5-7 мин. Входящие в него упражнения подготавливают организм к предстоящей работе, способствуют поддержанию высокой работоспособности. Проводиться перед началом работы.

- *Физкультурная пауза* – комплекс из 7 упражнений выполняется 5 минут. Специальные физические упражнения эффективно снижают утомление, активизируют дыхание, снижают статическое напряжение, проводится во время регламентированных перерывов.

- *Физкультурная минутка* – комплекс из 3-4 упражнений выполняется 1,5-2 минуты. Специально отобранные физические упражнения помогают снять локальное утомление с отдельных частей тела и систем организма. Поэтому в зависимости

от локализации утомления физкультурные минутки имеют разное содержание : - физ.минутки общего воздействия

Схема комплекса упражнений для физ.минуток

| Характеристика вида труда | Физические упражнения | | |
|--|--|---|---|
| Большое нервное и легкое физическое напряжение, с однообразными рабочими движениями (работники на швейных и обувных фабриках, сборщики мелких механизмов, перфораторщики, слесари и др.) | Потягивания с последующим расслаблением мышц рук | Наклоны назад, повороты туловища, само массаж кистей и предплечий | Расслабление мышц конечностей, упражнения для глаз |
| Среднее нервное и физическое напряжение, разнообразные рабочие движения (токари, фрезеровщики, сборщики моторов и др.) | Потягивание с последующим расслаблением мышц рук, ног и туловища | Махи руками и ногами, круговые движения туловищем, расслабление рук, ног и туловища | Наклоны назад и повороты туловища |
| Значительное физическое напряжение | Потягивание с последующим расслаблением мышц рук, ног и туловищ | Круговые движения туловищем, упражнения на растягивание | Махи руками и ногами, само массаж кистей рук |
| Значительное нервное напряжение (врачи, педагоги, инженеры, конструкторы, научные работники, операторы на пультах управления и др.) | Потягивания | Наклоны назад, приседания ходьба | Повороты туловища, вращения головой, само массаж век, махи с элементами расслабления. |

3. ХАРАКТЕРИСТИКА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Атлетическая гимнастика (АГ) - эффективная форма физического развития, физической подготовленности и оздоровления.

Упражнения АГ с использованием отягощений способствуют устранению различных дефектов телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития), укрепляют мышцы, отстающие в развитии, что, несомненно, способствует повышению работоспособности.

При формировании групп для занятий атлетической гимнастикой с оздоровительной направленностью учитывается:

- Возраст
- Физическое развитие
- Состояние здоровья

Группы, как правило, формируют по возрасту: мужчины зрелого возраста 23-39 лет, лица среднего и старшего возраста 40-50 лет.

Методической основой занятий АГ с оздоровительной целью для всех возрастных групп является многократное повторение упражнений с малым весом. В зависимости от возраста, физической подготовленности, целей и задач занятий меняется масса отягощения, количество подходов и повторений, время отдыха между подходами, выбор снаряда и соотношение ОФП и СФП.

Основными средствами АГ являются упражнения с гантелями, штангой, гирями, эспандером, на блочных и тренажерных устройствах.

Независимо от возраста на начальном этапе занятий массу отягощения подбирают так, чтобы занимающийся мог без большого напряжения выполнить необходимое количество повторений: для мышц ног, спины - до 4-6 раз, для мышц голени, предплечья, шеи, рук - до 10-12. Затем количество подъемов гири, штанги увеличивают соответственно до 10-12 и 20 раз.

Занятия начинают с разминки, 6-8 общеразвивающих гимнастических упражнений, затем приступают к специальным упражнениям с отягощениями. Между подходами делают паузу 1,5-3 мин для отдыха и расслабления мышц. Лица среднего и старшего возраста на разминку непосредственно перед силовыми упражнениями отводят больше времени. Упражнения с отягощениями выполняют в медленном или умеренном темпе, без резких и быстрых движений.

После основной части занятий, в которую входят силовые упражнения, проводят заключительную. В ней используют профилактические приемы, упражнения на растягивание и расслабление мышц, массаж, душ и др.

Задержка дыхания и натуживание не должны быть слишком длительными, особенно для мужчин после 40 лет. Если они сопровождаются покраснением лица и шеи, набуханием сосудов, отягощение уменьшают.

В первый год занятий на ОФП отводится до 50% всего времени, из них около 30% отводится на занятия легкоатлетическими упражнениями (бег, прыжки, метание), спортивные и подвижные игры. Вторая половина всех часов отводится на вы-

полнение упражнений с отягощением, для изучения техники, развития и укрепления мышечной системы. Основными средствами при этом являются упражнения с гантелями, со штангой, с гириями, на тренажерных устройствах.

С самого начала занятий важно выработать правильное дыхание, темп дыхания зависит от характера и темпа движения.

Для мужчин зрелого возраста по мере повышения физической подготовленности, вес отягощения и объем выполняемой работы можно постепенно увеличивать. Для лиц старшего возраста не рекомендуется повышать нагрузки и вес отягощений. Они на протяжении 4-6 мес. постепенно выходят на оптимальный уровень нагрузки, индивидуальный для каждого

Вес набивных мячей для женщин старшего и пожилого возраста и мужчин пожилого возраста не более 1,5-2 кг., для мужчин старшего возраста 2-4 кг. Вес гантелей для женщин и мужчин пожилого возраста 1-1,5 кг. Первые занятия проводятся с гантелями весом 0,5 кг), для мужчин старшего возраста до 3 кг.

В занятиях АГ используют общеразвивающие упражнения:

- с гантелями: поднимание к плечам, вверх; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание попеременно и одновременно от плеча стоя, сидя и лежа; круговые движения руками, туловищем; наклоны; приседания;

- с гириями (16 кг): поднимание к плечу (одной гири одной и двумя руками, двух гирь, махом, силой); толчок; жим; рывок; бросание гири; тяга одной и двумя руками;

- с эспандером: выпрямление рук в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятках эспандера; растягивание эспандера вверх до уровня плеч;

- с металлической палкой: рывок различным хватом; жим стоя, сидя, с груди, из-за головы; сгибание и разгибание рук в локтях;

- на тренажерах, блочных устройствах и комплексе «Здоровье»: вращение кистеукрепителя, жим ногами на станке, тяга блочных устройств;

- со штангой: подъем штанги на грудь с подседом, без подседа; повороты, наклоны со штангой на плечах; тяга штанги различными способами; приседания со штангой на плечах, на груди; жим из различных положений; толчок и рывок.

Занятия начинают с разминки. Для этого выполняют 6-8 ОРУ, затем выполняют специальные упражнения с отягощением. Между подходами паузы 1,5 до 3 мин отдыха. Для лиц старшего возраста непосредственно перед силовыми упражнениями необходимо больше отводить времени на разминку, упражнения с отягощениями выполняются ими в медленном темпе, без резких и быстрых движений Мужчины зрелого возраста по мере повышения физической подготовленности увеличивают массу отягощения (штанга, гантели и т.п.) и объем выполняемой работы.

Примерный план занятий атлетической гимнастикой

| № п\п | Содержание материала | Количество часов в год | |
|-----------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | При 2-х за- нятиях в не- делю | При 3-х за- нятиях в не- делю |
| ТЕОРИЯ | | | |
| | Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта | 7 | 7 |
| | Задачи и содержание занятий в группах силовой подготовленности с оздоровительной целью | 1 | 2 |
| | Особенности методики тренировки с отягощением с оздоровительной целью | 2 | 3 |
| ПРАКТИКА | | | |
| | ОФП | | |
| | Общеразвивающие гимнастические упражнения с элементами силовой подготовки | 28 | 42 |
| | Легкоатлетические упражнения | 22 | 36 |
| | Спортивные и подвижные игры | 20 | 30 |
| | Ходьба на лыжах | 10 | 14 |
| | Плавание | 10 | 14 |
| | Проверка уровня физической подготовленности | 8 | 8 |
| | Специальная физическая подготовленность | | |
| | Упражнения с гантелями, гирями | 38 | 60 |
| | Упражнения на тренажерах | 30 | 50 |
| | Упражнения со штангой | 32 | 50 |
| | ВСЕГО | 208 | 312 |

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА И ХОДЬБЫ

Ходьба. Ходьба давно используется как эффективное оздоровительное средство. Естественная и усиленная ходьба благотворна для всех жизненных функций организма. При ходьбе улучшается работа сердца, углубляется дыхание, усиливается вентиляция легких.

В профилакториях предприятий, домах отдыха, санаториях для этой цели прокладывают специальные маршруты - терренкуры. Во время ходьбы включаются в работу более 50% всей мускулатуры тела. В зависимости от темпа и вида ходьбы энергозатраты возрастают в 3-10 раз.

Ходьба общедоступна, легко дозируется по скорости и расстоянию. В спортивной медицине и лечебной физкультуре ходьбу в зависимости от темпа и скорости характеризуют следующим образом:

- очень медленная - от 60 до 70 шагов в минуту (2,5-3 км/ч);
- медленная - от 70 до 90 шагов в минуту (3-4 км/ч);
- средняя - от 90 до 120 шагов в минуту (4-4,5 км/ч);
- быстрая - от 120 до 140 шагов в минуту (5,5-6,5 км/ч).

При ходьбе большое значение имеет не только ее дистанция, но и другие факторы: скорость, дыхание, осанка, психологический настрой.

Программа увеличения нагрузки при ходьбе

Таблица 1

| Неделя | Темп, шагов в мин | Продолжительность ходьбы, мин | Длина дистанции, км |
|--------|-------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1-я | 80 | 30 | 1,8 |
| 2-я | 85 | 45 | 2,7 |
| 3-я | 90 | 45 | 3,3 |
| 4-я | 90 | 50 | 3,4 |
| 5-я | 90 | 55 | 3,7 |
| 6-я | 95 | 55 | 3,8 |
| 7-я | 95 | 55 | 3,8 |
| 8-я | 100 | 55 | 4,1 |
| 9-я | 100 | 60 | 4,5 |

При быстрой ходьбе особое внимание обращают на ритм и глубину дыхания. Основные рекомендации специалистов заключаются в следующем: вдох при ходьбе производится через нос, выдох - через рот (вдох на 2-3 шага, выдох - на 3-4 шага).

Увеличивая нагрузку при ходьбе, следует учитывать уровень подготовленности, физическое состояние, возраст.

Людям молодого и среднего возраста, а также пожилым, которые не тренировались, но имеют хорошее состояние здоровья, рекомендуют четырехэтапное повышение нагрузки с постепенным переходом от ходьбы к бегу. На 1 этапе организм привыкает к ускоренной дозированной ходьбе, на 2 - к ходьбе подключают бег, 3 и 4 этапы включают непрерывный бег, вначале менее интенсивный и на меньшую дистанцию.

Продолжительность каждого этапа зависит от возраста и физической подготовленности занимающихся. В недельном цикле для лиц старших возрастов предполагается 2-3 занятия, для молодых - 4-5.

Эту программу целесообразно корректировать, руководствуясь самочувствием, частотой пульса до и после ходьбы и бега. Если тренировочная нагрузка соответствует состоянию здоровья, то после ходьбы и бега пульс возвращается к исходному уровню на 1 этапе - через 5-10 мин, на II-IV - через 15-20 мин.

**Последовательность увеличения нагрузки при ходьбе
(по И.М. Яблоновскому, 1984)**

Таблица 2

| Неделя | Протяженность дистанции, км | Время прохождения 1 км, мин | Продолжительность прогулок, мин |
|---------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 1-4-я | 2 | 15 | 30 |
| 5-7-я | 3 | 15 | 45 |
| 8-9-я | 3 | 13 | 39 |
| 10-12-я | 4 | 13 | 52 |
| 13-15-я | 4 | 12 | 48 |
| 16-18-я | 5 | 12 | 60 |
| 19-21-я | 5 | 11 | 55 |
| 22-24-я | 6 | 12 | 72 |
| 25-26-я | 6 | 11 | 66 |
| 27-28-я | 7 | 11 | 77 |
| 29-30-я | 7 | 10 | 70 |
| 31-35-я | 8 | 11 | 88 |
| 36-40-я | 8 | 10 | 80 |
| 41-45-я | 9 | 11 | 99 |
| 46-48-я | 10 | 10 | 100 |

После каждой тренировки полезно 7-10-минутная гимнастика (типа утренней зарядки), затем в течение 5 мин дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Оздоровительный бег

Оздоровительным считается бег без напряжения, со скоростью пробегания одного километра за 7- 10 минут. Главным условием и требованием оздоровительного бега и ходьбы является простота и естественность их выполнения.

Начинающим заниматься оздоровительным бегом, полезно знать, что продолжительность, а не скорость бега приносит наибольшую пользу. Т.е. целесообразнее увеличить дистанцию, чем скорость. Однако, дополнительный километраж, дополнительные минуты бега должны приходиться естественным путем. К. Купер считает, что начинать тренировку следует с ходьбы, затем ходьбы-бега, и только потом переходить на бег.

На начальном этапе тренировочного процесса с лицами зрелого, старшего и пожилого возраста рекомендуется проводить занятия 2-3 раза в неделю. Длина шага в оздоровительном беге составляет 30-80 см. или 1-3 ступни. Ритм дыхания может быть произвольным или регулироваться под счет шагов, например, на 2-3 шага вдох, 3-4 шага выдох.

Нагрузка в ходьбе и беге не должна вызывать выраженного утомления. О переносимости беговой нагрузки можно судить по реакции восстановления пульса. Если в первую минуту после нагрузки ЧСС уменьшается на 20 %, через 3 минуты на 30%, через 5 минут на 50%, через 10 минут на 70-75% от наивысшего показателя, значит реакция организма на нагрузку хорошая. Если через 10 минут ЧСС снизилась всего на 20% , значит, нагрузку необходимо уменьшать.

Современная методика тренировки учитывает не столько возраст, сколько состояние здоровья и физическую работоспособность. Исходя из этого, М. Залесский и В. Кулаков рекомендуют условно распределить программы для занимающихся на четыре ступени.

Программа I ступени рассчитана приблизительно на 3-4 мес. Ее цель - подготовиться к непрерывному бегу в течение 20 мин (считают, что за это время происходит сгорание накопленных организмом жировых запасов). Тренировка по этой программе предусматривает чередование медленного бега с ходьбой, продолжительность занятий – от 15 до 35 мин. На этой ступени увеличивают скорость ходьбы, а не бега. Причем в последних 10 занятиях ускоренная ходьба носит характер разминки.

Основная задача II ступени – подготовка к непрерывному бегу в течение 35 мин. Программа рассчитана на тех, кто освоил 1 ступень, а также на новичков, которые могут, не напрягаясь, пробежать 15 мин трусцой. На 1-м тренировочном занятии время бега составляет 10 мин, 2-3-м - 15, 4-м - 20, 5-м - 15, 6-8-м,- 20, 9-м 15, 10-м - 25, 11-12-м - 20, 13-м - 25, 14-м - 20, 15-м - 30, 16-17-м - 25, 18-м - 30, 19-м - 25, 20-м - 35 мин.

Программа III ступени направлена на дальнейшее улучшение физической формы. К занятиям могут приступать те, кто свободно пробегает трусцой 30-40 мин. На этой ступени отрабатывается и продолжительность бега, и скорость. Скорость должна постепенно повышаться (1 км за 5 мин), дистанция увеличиваться до 12 км.

Для большинства занимающихся III ступень является высшей.

Тем, кто ее освоил, рекомендуется повторно выполнять занятия с 1-го по 20-е или с 10-го по 20-е, но с несколько большей скоростью, а также увеличить длину пробежек, не меняя скорости. На 1-м тренировочном занятии пробегают дистанцию 5 км, 2-3-м - 6; 4-м - 8; 5-6-м - 6; 7-м - 10; 8-м - 6; 9-10-м - 8; 11-м - 6; 12-13-м - 8; 14-15-м - 8; 16-м - 10; 17-м - 6; 18-19-м - 10; 19-м - 8; 20-м - 12.

IV ступень рассчитана в основном на бывших спортсменов, знакомых с методикой тренировки. Цель ее - пробежать 15 км за 1 ч.

Всем занимающимся независимо от степени подготовленности рекомендуются 3-4 занятия оздоровительным бегом в неделю (лучше через день). Если занятия новой ступени даются тяжело, рекомендуется вернуться к предыдущей, задержаться на ней подольше. Желаящим увеличить количество занятий целесообразнее использовать программы уже освоенной ступени. После вынужденного пропуска нескольких занятий рекомендуется частично вернуться назад и повторить программу заново.

Есть люди, которые по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности могут начать занятия непосредственно сбега. Им может быть рекомендован тренировочный режим, изложенный в табл. 3.

Дозировка бега по месяцам (по А. Волленбергеру, 1979)

Таблица 3

| Возраст, лет | | Дозировка бега, мин | | | | | | | |
|--------------|-------|---------------------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
| | | 1-й месяц | | 2-й месяц | | 3-й месяц | | 4-й месяц | |
| Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. | Муж. | Жен. |
| 19-24 | 16-21 | 10 | 8 | 13 | 11 | 16 | 14 | 20 | 17 |
| 25-33 | 22-29 | 10 | 6 | 12 | 9 | 15 | 12 | 18 | 15 |
| 34-44 | 30-41 | 8 | 4 | 10 | 7 | 13 | 10 | 16 | 13 |
| 45-59 | 42-57 | 6 | 3 | 8 | 5 | 11 | 8 | 14 | 11 |
| 60 | 58 | 4 | 2 | 6 | 4 | 9 | 6 | 12 | |

Примерный учебный план занятий оздоровительным бегом и ходьбой для людей среднего возраста

Таблица 4

| № п\п | Содержание материала | Количество часов в год | |
|-------|---|---------------------------|---------------------------|
| | | При 2-х занятиях в неделю | При 3-х занятиях в неделю |
| | ТЕОРИЯ | | |
| 1. | Общие вопросы теории физической культуры и спорта | 7 | 7 |
| | ПРАКТИКА | | |
| 1. | ОРУ | 52 | 78 |
| 2. | Ходьба | 18 | 26 |
| 3. | Бег | 56 | 84 |
| 4. | Прыжковые упражнения | 11 | 19 |
| 5. | Метание набивных мячей, спортивных снарядов | 14 | 22 |
| 6. | Спортивные игры | 20 | 30 |

| | | | |
|----|--|------------|------------|
| 7. | Плавание | 8 | 12 |
| 8. | Лыжи | 14 | 22 |
| 9. | Прохождение определенного участка дистанции на время | 8 | 12 |
| | ВСЕГО | 208 | 312 |

**Программа занятий оздоровительным бегом и ходьбой для женщин и мужчин
на два года**

Таблица 5

| Возраст, лет | Количество недель | Дистанция, м | Время прохождения отрезка, мин | | Пульс после тренировки, уд\мин. |
|---|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|
| | | | 100 м | 1000 м | |
| Для мужчин | | | | | |
| Первый этап – оздоровительная ходьба | | | | | |
| 30-39 | 2 | 2000 | 1,00 | 10,00 | 88-92 |
| 40-49 | 3 | 1500-2000 | 1,12 | 12,00 | 86-90 |
| 50-59 | 4 | 1000-2000 | 1,24-1,30 | 14,00-15,00 | 80-84 |
| Второй этап – ускоренная ходьба, бег | | | | | |
| 30-39 | 8 | Ходьба 200-600 Бег 400-800 | 0,48-0,57 | 8,00-9,30 | 115-120 |
| 40-49 | 12 | Ходьба 300-800 Бег 200-700 | 1,00-1,05 | 10,00-11,40 | 110-115 |
| 50-59 | 16 | Ходьба 300-900 Бег 100-800 | 1,07-1,24 | 11,10-14,00 | 106-110 |
| Третий этап- бег | | | | | |
| 30-39 | 13 | 2000-5000 | 0,36-0,48 | 6,00-8,00 | 130-135 |
| 40-49 | 13 | 2000-8000 | 0,38-1,00 | 6,20-10,00 | 125-130 |
| 50-59 | 12 | 2000-3500 | 0,56-1,06 | 9,20-11,00 | 120-125 |

| Возраст, лет | Количество недель | Дистанция ,м | Время прохождения отрезка, мин | | Пульс после тренировки, уд\мин. |
|---|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|
| | | | 100 м | 1000 м | |
| Для женщин | | | | | |
| Первый этап – оздоровительная ходьба | | | | | |
| 25-34 | 2 | 1700 | 1,09 | 11,30 | 94-100 |
| 35-44 | 3 | 1250-1700 | 1,22 | 13,40 | 90-95 |
| 45-54 | 4 | 850-1700 | 1,37-1,44 | 16,10-17,20 | 84-88 |
| Второй этап – ускоренная ходьба, бег | | | | | |
| 25-34 | 8 | Ходьба 175-500 Бег 350-675 | 0,55-1,06 | 9,10-10,56 | 118-122 |
| 35-44 | 12 | Ходьба 250-675 Бег 175-600 | 1,09-2,20 | 11,30-13,20 | 118-121 |
| 45-54 | 16 | Ходьба 175-675 Бег 50-600 | 1,17-1,37 | 17,50-23,10 | 110-117 |
| Третий этап- бег | | | | | |
| 25-34 | 13 | 1700-4250 | 0,41-0,55 | 60,50-9,10 | 138-146 |
| 35-44 | 13 | 1700-4250 | 0,55-1,09 | 9,10-11,30 | 135-142 |
| 45-54 | 12 | 1700-2800 | 1,04-1,15 | 10,40-12,30 | 130-135 |

5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Плавание – эффективное средство укрепления здоровья. Оно благотворно действует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшает осанку, способствует закаливанию организма.

Основными задачами занятий плаванием с оздоровительной направленностью являются:

1. привитие жизненно необходимого навыка самостоятельного передвижения в воде в нужном направлении
2. овладение элементами прикладного плавания
3. укрепление здоровья и физического развития.

В этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах. Несколько меньше и расход энергии, вследствие чего МПК у пловцов ниже, чем у лыжников и бегунов на средние и длинные дистанции (70-75 мл/кг). Для достижения необходимого оздоровительного эффекта занятий плаванием необходимо развить достаточно большую скорость, при которой ЧСС достигала бы зоны тренирующего режима (не менее 130 уд/мин). Без овладения правильной техникой плавания сделать это довольно трудно. В результате затрудненного вдоха (давление воды на грудную клетку) и выдоха в воду плавание способствует развитию аппарата внешнего дыхания и увеличению жизненной емкости легких. Пловцы высокого класса имеют самую большую ЖЕЛ по сравнению с представителями других видов спорта – до 7000-8000 мл

Специфика условий для занятий плаванием (повышенная влажность, микроклимат бассейна) особенно благоприятны для людей с бронхиальной астмой. При плавании приступов астмы обычно не возникает, тогда как во время бега при форсированном дыхании их вероятность выше. Практическое отсутствие нагрузки на суставы и позвоночник позволяет успешно использовать этот вид мышечной деятельности при заболеваниях позвоночника (деформация, дискогенный радикулит и т. д.).

Энергетическое обеспечение мышечной деятельности при плавании отличается рядом особенностей. Уже само пребывание в воде (без выполнения каких-либо движений) вызывает увеличение расхода энергии на 50% (по сравнению с уровнем покоя), поддержание тела в воде требует увеличения расхода энергии уже в 2-3 раза, так как теплопроводность воды в 25 раз больше, чем воздуха. Вследствие высокого сопротивления воды на 1 м дистанции в плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с аналогичной скоростью. В связи с этим плавание может стать прекрасным средством нормализации массы тела – при условии регулярности нагрузки (не менее 30 мин 3 раза в неделю). При овладении техникой плавания, достаточно интенсивной и продолжительной нагрузке плавание может эффективно использоваться для повышения функционального состояния системы кровообращения и снижения факторов риска ИБС.

Группы занимающихся плаванием комплектуются по полу, возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности. Занятия носят оздоровительно-профилактический характер и включают обучение и совершенствование техники плавания. По уровню подготовленности занимающиеся делятся на две группы: не умеющие плавать (сюда относятся и плавающие слабо) и хорошо плавающие, но не владеющие спортивными способами (самоучки).

Занятия по оздоровительному плаванию можно проводить 2-3 раза в неделю. В связи с большой теплоотдачей организма занятия проводятся в теплой воде до 30

градусов. Оздоровительный эффект от занятий плаванием достигается при ЧСС 100-120 уд./мин.

Начальное обучение плаванию предусматривает овладение подготовительными упражнениями для освоения в воде. В дальнейшем процесс формирования навыка плавания осуществляется в три этапа: на первом изучают отдельные плавательные движения, а затем соединяют их в одно действие; на втором – устраняют излишние движения и мышечные напряжения; на третьем – совершенствуют навык плавания путем уточнения и изменения техники движений.

Объем и характер нагрузки на занятиях определяются в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся. Первоначальная дистанция 1-3 км, из которых 0,5-0,8 км проплывают с несколько повышенной скоростью. Продолжительность занятий от 15 до 30 мин на суше и от 10 до 45 мин в воде.

При организации и проведении занятий по плаванию следует соблюдать правила безопасности:

- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий;
- во время занятий требовать соблюдения дисциплины;
- вход и выход из воды производить только по команде педагога и в специальных местах;
- на занятиях в группах обязательно делать поименную проверку;
- занятия с неумеющими плавать проводить на мелководье. Все упражнения выполнять в сторону берега или мелкого места;
- первые попытки плавать на глубине разрешать не более чем двум занимающимся одновременно и под непосредственным наблюдением тренера, находящегося на суше;
- тренеры и занимающиеся должны уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Обучение плаванию может носить индивидуальный характер, групповой и групповой с индивидуальным подходом.

Для массового обучения рекомендуются стили: кроль на груди и кроль на спине. Так называемые облегченные способы плавания, такие как кроль, без выноса рук, брасс на спине, брасс без выдоха в воду и другие, при массовом обучении не применяются, поскольку движения с укороченной амплитудой, характерные для этих способов, существенно отличаются от движений в спортивном плавании. Но целесообразность использования их для лиц среднего и пожилого возраста, а также для восстановления двигательных функций организма после травмы несомненна.

Один из рекомендуемых облегченных способов плавания кроль без выноса рук. Техника движений этого способа заключается в следующем: вдох и выдох осуществляют, не погружая голову в воду, голова приподнята над водой, руки выполняют попеременные гребковые движения спереди назад (до линии бедер) и выводятся в исходное положение. Ноги, как и в кроле на груди, выполняют по-

переменные движения сверху-вниз-назад. Соотношение движений может быть различным, но в основном 2-4-ударное. Например, в 2-ударном кроле на гребок одной руки выполняется одно движение противоположной ноги.

При изучении техники плавания основное внимание обращают на умение принять горизонтальное обтекаемое положение. Одновременно изучают и совершенствуют технику движений ног. Обычно самые грубые ошибки новичков связаны с нарушением горизонтального положения тела, ритмичных движений ногами и дыхания.

Занятия плаванием проводят 2-3 раза в неделю в теплой воде до 30 °С. Продолжительность пребывания в воде увеличивается постепенно, с 5 до 30 мин и более, для каждого занимающегося индивидуально.

Хорошее настроение, желание посещать занятия, крепкий сон и хороший аппетит свидетельствуют о правильной дозировке нагрузки. Оздоровительный эффект занятий плаванием достигается при ЧСС 120 уд/мин.

На занятиях выполняют:

- подготовительные, общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения для освоения в воде: элементарные движения рук и ног, передвижение по дну, погружение, всплытие, лежание, скольжение, техника дыхания;

- имитационные упражнения, освоение техники облегченных и спортивных способов плавания (движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук и ног при задержке дыхания, согласованные движения в полной координации), повороты, старты, плавательные движения с неподвижной и подвижной опорой, в парах и др., игры и развлечения на воде, приемы и способы оказания помощи тонущим (с берега, с лодки, освобождение от захватов, способы транспортировки), наложение жгута, закрытый массаж сердца, искусственное дыхание.

Примерный учебный план занятий по плаванию

Таблица 7

| Содержание материала | Количество часов в год | |
|--|------------------------|---------------------|
| | При 2-х зан. в нед. | При 3-х зан. в нед. |
| ТЕОРИЯ | | |
| Общие вопросы теории физической культуры и спорта | 7 | 7 |
| Правила техники безопасности на занятиях по плаванию | 1 | 1 |
| Техника плавательных движений (в зависимости от способов плавания) | 3 | 3 |
| Оказание первой медицинской помощи | 1 | 1 |
| ПРАКТИКА | | |

| | | |
|---|------------|------------|
| Занятия на суше: | | |
| ОРУ | 30 | 30 |
| Имитационные упражнения для изучения техники плавания | 16 | 16 |
| Имитационные упражнения для освоения приемов оказания помощи пострадавшим на воде | 4 | 4 |
| Занятия на воде: | | |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой | 8 | 8 |
| Упражнения для изучения техники способов плавания | 13 | 13 |
| Упражнения для изучения техники поворотов и стартов | 4 | 4 |
| Упражнения для изучения техники плавательных движений (способы плавания) | 51 | 50 |
| Упражнения для совершенствования техники плавания облегченными способами плавания, начальная тренировка | 40 | 145 |
| Упражнения для изучения приемов и способов оказания помощи тонущим | 10 | 10 |
| Игры и развлечения на воде | 10 | 10 |
| ВСЕГО | 190 | 294 |

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этот вид циклических упражнений используется в северных регионах с соответствующими климатическими условиями и по своему оздоровительному воздействию не уступает бегу. При ходьбе на лыжах, помимо мышц голени и бедра, в работу включаются также мышцы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. В связи с этим, в развитии аэробных возможностей и выносливости лыжники превосходят бегунов; они имеют самые высокие показатели МПК – до 90 мл/кг. Участие в работе практически всех основных мышечных групп способствует гармоничному развитию элементов опорно-двигательного аппарата. Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, так как выполняется на свежем воздухе.

Специфика двигательного навыка в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия (очень важное для пожилых людей) в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Отчетливо проявляется и закаливающий эффект, повышается невосприимчивость организма к простудным заболеваниям. Не

случайно по оздоровительному влиянию Купер ставит ходьбу на лыжах на первое место, оценивая ее даже выше, чем бег.

Нагрузка на суставы и опасность их травматизации при ходьбе на лыжах значительно меньше, чем при беге. Однако техника передвижения на лыжах более сложная и для неподготовленных начинающих среднего и пожилого возраста может представлять определенные трудности, вероятность травматизма (включая переломы), возрастает. В связи с этим для лыжных прогулок следует выбирать относительно ровные трассы без большого перепада высот. Крутые подъемы оказывают дополнительную (порой чрезмерную) нагрузку на систему кровообращения.

Для повышения оздоровительного эффекта занятий соблюдают следующие условия:

1. Занятия проводить регулярно. Специалисты рекомендуют заниматься ходьбой на лыжах 3-4 раза в неделю по 1-2 ч с небольшой интенсивностью.
2. Нагрузку повышают постепенно.
3. Весной, летом и осенью выполняют различные вспомогательные упражнения (занимаются на тренажерах, лыжероллерах и т.д.)
4. При дозировании нагрузки учитывают возраст, индивидуальные особенности, физическое развитие, состояние здоровья, условия работы или учебы занимающихся.

Методика обучения мужчин и женщин одинакова, но состояние физической работоспособности в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма может быть различным. С учетом этих особенностей и подбирают физическую нагрузку.

Занимающимся ходьбой на лыжах необходим врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль осуществляется по субъективным и объективным показателям. К субъективным относятся самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, болезненные ощущения и др., к объективным - те, которые фиксируются простейшими приборами (секундомер, весы, динамометр), частота пульса, дыхания, спирометрия, динамометрия и др.

Учебный план занятий оздоровительной ходьбой и бегом на лыжах

Таблица 6

| № п/п | Содержание материала | Количество часов в год | |
|---------------|--|---------------------------|---------------------------|
| | | При 2-х занятиях в неделю | При 3-х занятиях в неделю |
| ТЕОРИЯ | | | |
| | Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта | 7 | 7 |
| | Подготовка лыжного инвентаря и уход за ним. | 2 | 2 |

| | | | |
|-----------------|--|------------|------------|
| | Предупреждение травматизма и обморожения. | | |
| ПРАКТИКА | | | |
| | Общеразвивающие и подводящие упражнения | 20 | 30 |
| | Разновидности ходьбы на лыжах | 36 | 54 |
| | Бег слабой и средней интенсивности | 36 | 54 |
| | Спортивные и подвижные игры | 20 | 30 |
| | Плавание | 20 | 30 |
| | Гребля | 20 | 30 |
| | Езда на велосипеде | 17 | 30 |
| | Подготовка и проверка уровня физической подготовленности | 20 | 30 |
| | Участие в лыжных походах, стартах, спартакиадах | 10 | 15 |
| | ВСЕГО | 208 | 312 |

Источник:

1. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. М.: Спорт, 2018. – 1144с.