

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

**ПРИМЕНЕНИЕ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
КАК СПОСОБ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

Учебно-методическое пособие

Тирасполь, 2020

УДК [796.012.61:378.172](075.8)
ББК 4512 я 73+Р120.40я73
П76

Составители:

С.С. Капацина, преподаватель кафедры ЛАВВСиТ,
И.В. Деркаченко, канд. педагог. наук, профессор, зав. каф. ЛАВВСиТ,
мастер спорта международного класса, заслуженный тренер ПМР и РМ,
Е.П. Коростиленко, преподаватель кафедры ЛАВВСиТ,
Д.А. Кольцов, преподаватель кафедры ЛАВВСиТ,
С.С. Деркаченко, преподаватель физической культуры МОУ «Тираспольская гуманитарно-математическая гимназия»

Рецензенты:

Граневский В.В., канд. педагог. наук, доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий,

Шеметов А.П., директор МОУ ДО «ТСДЮШОР борьбы и бокса», заслуженный тренер ПМР

П76 **Применение** общеразвивающих упражнений как способ физической подготовки студентов в реабилитационный период. Учебно-методическое пособие / Сост.: Капацина С.С., Деркаченко И.В., Коростиленко Е.П., Кольцов Д.А., Деркаченко С.С. – Тирасполь, 2020. – 72 с.

Учебно-методическое пособие предназначено преподавателям, тренерам, спортсменам для проведения занятий по восстановлению и укреплению физического здоровья студентов при общефизической подготовке и в посттравматический период. Тщательно разработанные комплексы упражнений, представленные в учебно-методическом пособии, позволят не только восстановить и укрепить здоровье студентов, но и проводить с ними занятия на высоком методическом уровне, самостоятельно работать над улучшением своего физического здоровья.

УДК [796.012.61:378.172](075.8)
ББК 4512 я 73+Р120.40я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им.Т.Г. Шевченко

© Капацина С.С., Деркаченко И.В., Коростиленко Е.П.,
Кольцов Д.А., Деркаченко С.С., 2020

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье людей – важнейший эмоциональный, социальный и экономический фактор, значение которого в условиях научно-технической революции неуклонно растет.

Физическая культура, спорт, закаливание организма, рациональное питание, соблюдение чередования труда и отдыха, – самые лучшие средства, как сохранения здоровья, так и восстановления его после перенесенных заболеваний.

И.И. Мечников в своих работах «Этюды о природе человека» и «Этюды оптимизма» научно доказал, что при здоровом образе жизни, ее продолжительность может превысить 150 лет. И.П. Павлов писал: «Мы сокращаем свою жизнь своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным отношением к собственному организму». Правильный образ жизни явился основой его долголетия и, самое главное, сохранил высокий интеллект и работоспособность до преклонных лет. По его мнению, размеренный ритм жизни так же нужен, как и систематические занятия физическими упражнениями. И.П. Павлов разработал методику занятий физическими упражнениями. Она включала подготовительные упражнения, более легкие, затем основные занятия на снарядах и заключительную часть, куда входили успокаивающие движения (именно этот принцип лежит в основе современной системы тренировок и занятий физической культурой).

Великий таджикский врач средневековья Авиценна писал: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении». Французскому писателю Вольтеру, прожившему долгую и плодотворную жизнь, принадлежат слова: «Движение – это жизнь».

В век научно-технической революции, когда разнообразные машины все более успешно соперничают с человеком и на производстве и в быту, когда от человека требуется все меньше физических усилий, чтобы прожить, обеспечить свой быт, работа мышц, бывшая издревле основой существования, резко снижается. Ныне подавляющее большинство людей живет в условиях недостаточной физической активности. В настоящее время снижение физической активности считается одним из ведущих стрессовых факторов. Человек получил от природы мощное сердце, способное напряженно работать, сильные руки и ноги, кожу, не боящуюся холода и жары, могучие защитные механизмы,

обеспечивающие невосприимчивость организма к болезнетворным агентам – микробам и неблагоприятным воздействиям внешней среды. Труд, движение, физические упражнения, закаливание являются необходимостью человека с самого молодого возраста до преклонных лет.

Цивилизация, комфорт избавили нас от постоянной необходимости двигаться. Перетертая рафинированная пища изнежила желудок. Одежда, домашний уют приучили к крайне малым температурным колебаниям. «Дело идет к тому, – писал академик Н.А. Амосов, – что через два десятка лет половина людей будет болеть, а вторая половина – ухаживать за больными».

Каков же выход? Необходимо разумно сочетать блага цивилизации со здоровым образом жизни. Нельзя говорить о подлинной культуре человека, сколь бы он ни был образован, начитан, эрудирован в любых отраслях знаний, если он ставит себя вне культуры физической. А чаще всего случается так, что практически здоровые люди не принимают никаких мер для сохранения своего здоровья, злоупотребляют своими возможностями, не выполняют основных гигиенических требований, периодически прибегают к чрезмерным физическим и психическим перегрузкам. Все это приводит к ослаблению организма, и, в конечном итоге, к заболеваниям. Чтобы сохранить здоровье, оптимальный уровень умственной и физической работоспособности, необходимо всю сознательную жизнь поддерживать высокую физическую работоспособность и двигательную активность, которые достигаются постоянной физической нагрузкой. Снижение физической активности ведет к снижению активности работы сердечно-сосудистой системы – основы здоровья организма. Снижается ударный объем сердца, меньший объем крови доносится до органов, отвечающих за работу сосудистой системы. Нарушается микроциркуляция крови в мышечных волокнах, на стенках сосудов появляются капли липидов (жиров), происходит распад волокон. Наблюдаются резкие нарушения в кровеносных сосудах, просвет ветвей которых суживается или даже полностью закрывается. При снижении физической активности процессы распада белковых структур преобладают над процессами синтеза. Уменьшается функциональный потенциал сердечно-сосудистой системы, на фоне которого могут развиваться и болезненные явления – вначале вегетативная дистония, а на более поздних этапах и атеросклеротические изменения.

Английские врачи наблюдали за группой служащих в 17 тысяч человек, около половины из которых вели малоподвижный образ жизни. Именно в этой группе отмечалось инфарктов миокарда в 3 раза больше, чем среди остальных, занимавшихся физической культурой, систематическими прогулками, работой в саду.

Что происходит в сердечно-сосудистой системе с возрастом? Постепенно снижается сократительная способность сердечной мышцы, замедляется кровоток, уменьшается эластичность сосудов и увеличивается их сопротивление току крови. Для обеспечения органов и тканей кислородом, питательными веществами сердце работает с все большим напряжением, что ведет к постепенному росту артериального давления. Снижается минутный объем крови. Особенно большие затруднения испытывает система кровообращения при физических нагрузках и отсутствии адаптации к ним. Такая работа обеспечивается учащением сердцебиений (увеличением количества сокращений сердца), а не увеличением минутного объема сердца крови, как в молодом возрасте. Сердце не только постепенно теряет способность удовлетворять потребность всего организма в артериальной крови, но и хуже питает свою собственную мышцу – миокард. Увеличивается склонность к образованию тромбов. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему совершенно определено. При постепенном повышении нагрузок в тренировочном процессе сердце человека постепенно адаптируется к новым условиям и начинает работать более производительно, более рационально. У людей тренированных, приспособленных к большим физическим нагрузкам, сердце реагирует на физическое усилие не учащением сердцебиений, а увеличением силы сокращения и ударного объема. Когда работа прекращается, у тренированных частота сердечных сокращений быстро возвращается к исходной, у нетренированных – сердце еще долго сокращается в рабочем ритме, совершая, таким образом, непроизводительную работу. Физические упражнения вырабатывают в сердце «сопротивление» развитию возрастных изменений, предупреждают преждевременное старение.

Установлено, что регулярно и правильно проводимые занятия физической культурой положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Занятия эпизодические, без четкой дозировки физической нагрузки чаще всего приводят к расстройствам в состоянии здоровья. Известный специалист в области спортивной медицины профессор Р.Е. Мотылянская приводит в своих работах результаты обследования двух групп людей, занимающихся физической культурой. Первая группа – спортсмены, систематически тренирующиеся, вторая – лица, впервые приступившие к занятиям. Возраст обеих групп одинаков – средний и пожилой. В первой группе не было обнаружено каких-либо выраженных отклонений в состоянии здоровья, т. е. все были практически здоровы, во второй был обнаружен атеросклероз в 54% случаев, гипертоническая болезнь – 10%, нарушения обмена веществ – 15%, склероз сосудов головного мозга – 20% и др.

Итак, рассмотрев на примере сердечно-сосудистой системы воздействие малоподвижного образа жизни на возрастные изменения и состояние здоровья человека, можно легко себе представить то положительное влияние, которое оказывает на организм в целом занятие физкультурой и спортом. Современная медицина широко применяет физические упражнения, как для профилактики, так и для лечения различных патологических состояний организма.

Философ древности Платон писал: «Гимнастика есть целительная часть медицины», а знаменитый французский врач 18 века Тиссо утверждал, что «движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить движение».

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Для лечения заболеваний физические упражнения впервые были применены в древней Индии, где большое внимание уделялось дыхательной гимнастике. Гигиена, как один из разделов индусской медицины, требовала, с 10-летнего возраста, наряду с другими мероприятиями, обязательного купания, массажа тела, выполнения гимнастических упражнений. В энциклопедии китайской медицины «Конфу» подробно расписывалась методика выполнения упражнений в качестве лечебного средства. Гиппократ, отец медицины, при лечении болезней на первое место ставил диету и лечебную гимнастику. Он подробно изложил методику проведения физических упражнений при заболевании сердца, легких, обмена веществ, хирургических вмешательствах. Авиценна в своем труде «Канон врачебной науки» классифицировал упражнения, указав на необходимость строгого индивидуального подхода при назначении их больным, особенно для укрепления здоровья слабых детей, а пожилым обратиться к ходьбе. Применение физических упражнений в качестве лечебного средства в Древней Руси совмещалось с лечением контрактур травматического происхождения с теплом и баней. Механизм лечебного действия физических упражнений, закономерности приспособительных реакций организма человека к физической нагрузке изучались медициной постоянно. В настоящее время лечебная физкультура входит в комплексное лечение многих заболеваний. Академик А. Л. Мясников, получивший в Париже золотой стетоскоп лучшего терапевта мира, сказал: «Чтобы избежать «болезней века», надо соблюдать четыре правила: поменьше пользоваться автомобилем и побольше ходить пешком или бегать – не меньше 10 км в день; по возможности не курить, стремиться сохранить свой вес на том уровне, на котором он был в 22 года; с детства воспитывать в себе оптимизм и отходчивость».

Говоря о лечебном и профилактическом воздействии физических упражнений на организм человека, необходимо исходить из основных положений современной физиологии: о целостности организма, единстве его с окружающей средой, ведущей регулирующей роли центральной нервной системы во всех функциях организма. Под действием физических упражнений организм изменяет не только какую-либо одну функцию, изменяется реакция всего организма. Работа связок,

мышц, суставов при выполнении физических упражнений изменяет работу внутренних органов: сердца, легких, органов брюшной полости, изменяется обмен веществ. Общеизвестно, что между работой мышц тела и работой мышцы сердца существует прямая связь: чем больше работают мышцы тела, тем больше приходится работать мышце сердца. Поэтому, тренируя мускулатуру ног, рук, туловища, мы тренируем сердце, улучшаем кровоснабжение сердечной мышцы, препятствуем возникновению заболеваний сердца. В мышце тренированного сердца заложены огромные потенциалы. Это подтверждают победы почти шестидесятилетнего Ивана Поддубного над сильнейшими молодыми борцами во время его поездки по Соединенным Штатам Америки и многие другие примеры.

На характер изменений в работе сердца влияет не вид спорта, а методы и содержание тренировки. В тренировку лиц с нарушением в системе кровообращения в начальном периоде занятий включаются гимнастические упражнения на средние и крупные мышечные группы, начиная с исходного положения стоя, сидя, лежа, в ходьбе. Используют простую и усложненную ходьбу, а также оздоровительный бег в спокойном темпе. Движения в суставах при выполнении физических упражнений производятся с максимальной амплитудой, чередуются с упражнениями для туловища с последующим глубоким дыханием. Следует избегать статических напряжений, натуживаний, придерживаться принципа распределения равномерной нагрузки на различные мышечные группы, тренировать навыки правильного дыхания, увеличивать гибкость, подвижность в суставах, силу мышц. Эмоциональное содержание занятия должно равномерно распределяться на протяжении всего урока. Всегда помнить, что тренируем, лечим не один орган, а весь организм через воздействие на его системы.

Деятельность органов дыхания, как и работа сердца, не прекращается ни на миг в течение всего жизненного цикла. Частота дыхания, его характер, глубина, ритм зависят от выполняемой физической нагрузки. При снижении физической активности дыхание становится поверхностным, уменьшается емкость легких (то количество воздуха, которое поступает в дыхательные пути и легкие при максимальном вдохе), ослабевает вспомогательная дыхательная мускулатура – дыхательные межреберные мышцы, мышцы спины, груди, диафрагмы; снижается сопротивляемость организма, на фоне которой возникают такие заболевания, как бронхиты, пневмонии, плевриты, туберкулез легких, эмфизема, пневмосклерозы, бронхиальная астма. У больных, страдающих заболеваниями дыхательной системы, органы дыхания не в состоянии снабдить организм кислородом, и в организме начинается снижение активности окислительных процессов, нарушается обмен веществ, наблюдается снижение функциональных действий больного

участка, нарушение в пораженном органе кровообращения, появляются застойные явления, и развивается спаечный или рубцовый процесс. В ликвидации и профилактике развития этих явлений физической культуре принадлежит решающая роль. Физические упражнения улучшают крово- и лимфообращение, способствуют восстановлению ритма дыхания, увеличивают его глубину, что положительно воздействует на газообмен в легких. Во время дыхательных упражнений грудная клетка расширяется в трех взаимно перпендикулярных направлениях: в верхней половине преимущественно в передне-заднем, в нижней – боковом и вертикальном направлениях.

Во время вдоха диафрагма сокращается и уплотняется, в связи с чем повышается внутрибрюшное давление, передняя стенка живота несколько выпячивается вперед. Во время выдоха происходит спадание грудной клетки и некоторое втягивание передней стенки живота. При заболеваниях нормальное чередование дыхательных движений затруднено: нарушаются движения грудной клетки, диафрагмы, передней стенки живота, происходит их дискоординация. Правильное выполнение упражнений дыхательной гимнастики способствует увеличению в размере грудной клетки, улучшает жизненную емкость легких. Средняя величина последней обычно составляет 3,5 литра. У спортсменов она достигает 5 и даже 6 литров. У больных или лиц, ведущих неподвижный образ жизни, снижается до 1-1,5 литров. Систематическая тренировка дыхательного аппарата физическими упражнениями, бегом, плаванием приводит к укреплению дыхательной мускулатуры, увеличению легочной вентиляции, газообмена, подвижности грудной клетки, содействует наилучшему отделению мокроты (в фазе разрешения воспалительного процесса, при хронических заболеваниях и т. д.), формированию полного дыхания с удлиненным выдохом. Достижению этого эффекта способствуют также спортивные игры, гребля, плавание, лыжи, общеукрепляющие упражнения в сочетании с дыхательными, корригирующие упражнения. Противопоказаны упражнения в задержке дыхания с натуживанием. Особое внимание следует уделить упражнениям, тренирующим полное дыхание, которые выполняются за счет широкой амплитуды движений верхних конечностей.

У всех, кто занимается физическими упражнениями, оздоровительным бегом в группах здоровья, улучшается настроение, самочувствие. Физиологически это объясняется образованием в ЦНС очагов возбуждения, которые подавляют очаги, угнетенного или раздраженного состояния. Физические упражнения, оздоровительный бег, как бы уравновешивают нервную систему, даже в том случае, если нагрузка незначительная. У занимающихся улучшается подвижность нервных процессов, повышается психический тонус. У пожилых людей улучша-

ется память, усиливается внимание, концентрация мыслей. Речь становится ровной, более внятной. Повышается интерес к жизни.

Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на негативные процессы в пояснично-крестцовой области, которые обычно выражаются в периодических болях в пояснице и крестце, иногда с отдачей в ноги. Люди с подобными явлениями «предусмотрительно» начинают себя оберегать от движений, что ослабляет амортизационные свойства позвоночника, способствует застою лимфы и крови в тазовых органах. Лечебная физкультура, оздоровительный бег, плавание, массаж и самомассаж устраняют симптомы недомогания, обусловленные вяло текущими процессами в пояснично-крестцовом, грудном и шейном отделах позвоночника.

При неврастении, неврозах, вегето-сосудистых дистониях, характеризующихся бессонницей, отсутствием аппетита, колебаниями артериального давления и другими, из возникающих на фоне отрицательных эмоций, неправильного ритма жизни, лечение физическими упражнениями приносит несомненную пользу.

Полезны занятия физкультурой и при заболеваниях органов пищеварения: различных заболеваниях ЖКТ и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени.

При выполнении физической работы происходит перераспределение крови. От внутренних органов, включая органы пищеварения, кровь перемещается к работающим мышцам, вследствие чего деятельность органов пищеварения снижается, т. е. наступает период отдыха. На основании этого и дается рекомендация воздержаться от приема пищи после выполнения физической нагрузки в течение минимум 30-45 минут. При соблюдении режима питания и систематических занятиях физическими упражнениями регуляторные механизмы пищеварительного тракта постепенно восстанавливаются, нормализуется аппетит, активизируется перистальтика кишечника. Физические упражнения укрепляют переднюю стенку живота, которая очень важна в деятельности кишечника. Все эти меры не только лечат уже возникшие заболевания, но и действуют профилактически. При язвенной болезни можно назначать дозированную физическую нагрузку без силовых напряжений на мышцы живота и туловища. Показания к применению ЛФК при язвенной болезни, дозировка физической нагрузки определяется врачом.

Физические упражнения широко используются при нарушениях обменных процессов – водного, жирового, минерального и других, которые находятся в тесной связи друг с другом. Самым распространенным заболеванием, связанным с обменом веществ, в настоящее время считается ожирение. При избытке массы человек становится менее подвижным, ему не доставляет удовольствия длительная ходьба,

а тем более бег. Сердцу из-за разрастания жировой ткани приходится работать в неблагоприятных условиях, нарушается обмен веществ и в самой сердечной мышце. Уложение жира в верхней половине туловища и живота приводит к высокому стоянию диафрагмы, ограничивающему ее подвижность. Исследования ученых показывают, что люди, занятые физическим трудом, в среднем возрасте заболевают болезнями обмена веществ реже и в более легких формах, без глубоких нарушений в системе кровообращения. Ожирение обычно сопровождается повышением уровня холестерина и других липидов (жиров) крови, подъемом артериального давления, что ведет к развитию коронарной болезни.

Глубоко ошибаются те люди, которые надеются, что, занявшись физической культурой, они сразу же приведут свой вес в норму. Если не будет снижено количество съедаемой пищи (без ущерба для ее разнообразия и полноценности), масса тела, снизившись несколько в начале занятий, затем будет снова неуклонно нарастать уже на фоне повышенной физической активности.

Главное в лечении больных ожирением – убедить их в том, что с помощью одних физических упражнений без ограничения пищевого рациона количественно (как правило, такие больные уверены, что очень мало едят) невозможно добиться нормализации массы тела, а наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок можно вызвать негативные явления в состоянии здоровья.

Эффективными при данных заболеваниях являются бег, плавание и физические упражнения, которые воздействуют на все группы мышц при разных исходных положениях. Необходимо помнить об индивидуальных особенностях, которые вносят в тренировочный процесс. При отсутствии изменений со стороны сердечно-сосудистой системы нагрузку можно увеличивать быстрее, больше давать упражнений на выносливость (длительная ходьба, бег умеренный, но более продолжительный). При некоторых же отклонениях со стороны системы кровообращения или дыхания подходить к назначению дозированной физической нагрузки нужно осторожнее. Людям с превышением массы тела и желающим похудеть можно дать следующие рекомендации: не ограничивать себя в потреблении воды, но полностью исключить из рациона алкогольные напитки (даже пиво); есть надо часто, но маленькими порциями, что приучит желудок к меньшим объемам пищи и не приведет к перераздражению пищевого центра в головном мозгу.

Применение физических упражнений при различных заболеваниях базируется не только на возрастных особенностях организма занимающегося, но и на законах физиологии, педагогики, практического опыта. Основными дидактическими принципами в работе с группами

здоровья являются: сознательное отношение, систематичность занятий, активность в процессе занятия, доступность занятия.

Сознательное отношение к занятиям заключается в том, что, занимаясь в группах здоровья, люди различных возрастов должны правильно оценивать свои силы, возможности, строго выполнять указания инструктора и врача, систематически вести дневник самоконтроля, где все изменения самочувствия должны отражаться абсолютно объективно.

Систематичность требует регулярности в занятиях, постепенного перехода от выполнения простых движений к более сложным, строгого учета реакции организма на повышение физических нагрузок. В процессе занятий упражнения постепенно усложняются, нагрузка постепенно нарастает, повышается адаптация к тому или иному физическому усилию. После пропусков занятий из-за болезни нагрузки на первых занятиях должны быть снижены, иногда до минимума. Нельзя выполнять упражнения, преодолевая недомогание, если на это нет определенной установки со стороны инструктора или врача (например, при разработках после травм, контрактурах и т. д.). О своем неблагоприятном самочувствии всегда следует ставить в известность методиста, проводящего занятие. Не скрывать симптомы болезни, так как подобная диссимуляция может привести к непоправимым потерям здоровья.

Для достижения эффекта от занятий очень важны активность и доступность. Без активности невозможно добиться функциональной перестройки организма, а без доступности упражнений невозможно само их выполнение. Нельзя людям старших возрастов ставить задачи спортивного совершенствования. В группах здоровья за соблюдением этих принципов следит методист. В них разрешаются задачи тонизирующего и общеукрепляющего характера. Необходимо стремиться к включению упражнений, воздействие которых проявляется в нормализации работы центральной нервной системы, так как общеизвестен факт, что нервная система подвергается процессам старения в первую очередь: у пожилых людей несколько снижена координация движений, концентрация внимания, повышена обидчивость, вспыльчивость.

Физические упражнения, вырабатывающие скоростные качества, выносливость и силу, по-разному воздействуют на организм.

Так, при выполнении скоростных упражнений нагрузка на сердце значительно увеличивается в течение короткого времени, исчисляемого секундами. Несмотря на резкое усиление кровообращения в целом, нагрузка на сердце при этом не слишком высока, потому что повышенные требования к работе сердца в этом режиме имеют место лишь в течение короткого отрезка времени. Например, на дистанции 100 метров частота пульса обычно повышается не более чем на 100%.

Артериальное давление нарастает относительно умеренно (максимум до 150-180 мм рт. ст.). Конечно, при многократных повторениях упражнений скоростного характера воздействие нагрузки суммируется.

Упражнения на выносливость включают в себя продолжительные физические нагрузки. Сдвиги в системе кровообращения и в других системах организма достигают значительной степени. Такого рода упражнения можно включать в занятия по достижении определенного уровня тренированности, так как у людей с низкой подготовленностью они могут вызвать явления перенапряжения сердца и других органов.

Воздействие силовых упражнений на организм также имеет некоторые особенности: они вызывают задержку дыхания. Во время силовых упражнений приток крови к сердцу уменьшается. При сокращениях сердечной мышцы в кровеносную систему выбрасывается меньшее количество крови, что вызывает уменьшение размеров сердца, приводит его в нормальные размеры. Кроме этого, натуживание при выполнении силового упражнения может вызвать повышение как внутригрудного, так и внутричерепного давления. На эти факты необходимо обращать внимание при работе с людьми, страдающими заболеваниями легких, с явлениями склероза сосудов сердца, сосудов головного мозга.

Упражнения на ловкость не требуют больших физических усилий, их задачей является повышение нервно-мышечной координации при наибольшей экономии мышечных усилий. Эти упражнения хороши и в отношении эмоциональности. Их выполнение всегда связано с оживлением и повышением настроения. Не вызывая физической усталости, они вызывают удовлетворение.

При занятиях важно уделять внимание дозировке физических упражнений. Методист следит за реакцией занимающихся при выполнении упражнений из разных положений, следит за появлением утомления, признаками которого являются одышка, покраснение или побледнение лица, повышенная потливость, дрожание конечностей. Упражнения в положении лежа, к примеру, для пожилых людей назначаются ограниченно из-за возможного прилива крови к голове, а когда назначаются, то головной конец должен быть приподнят. При недостаточности со стороны дыхательной системы упражнения в исходном положении на животе не показаны, так как оно затрудняет дыхание. Для укрепления мышц брюшного пресса используются упражнения в исходном положении лежа на спине или сидя руки в упоре сзади. Из огромного арсенала исходных положений всегда можно выбрать оптимальное для каждого занимающегося.

Количество повторений каждого упражнения определяет его нагрузку. Повторность упражнений также определяется возрастом, полом, наличием патологии, степенью тренированности, характером и

формой самих упражнений. Методист должен внимательно отслеживать ритм выполнения упражнений. Ритмичность повышает работоспособность, предупреждает наступление утомления, способствует обеспечению равновесия между периодами работы и отдыха. Ритмичная работа мышечных групп лучше обеспечивает ткани кислородом и питательными веществами. Амплитуда движений учитывается при движении в конечностях. Необходимо добиваться полного объема движений в суставах, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Отвлекающие упражнения используются для восстановления истраченных энергетических ресурсов. При утомлении это могут быть обычные дыхательные упражнения.

Регулярные занятия физическими упражнениями дисциплинируют человека, прививают ему полезные навыки, делают сильнее, выносливее. Хорошее здоровье – источник счастья и радости, неоценимое богатство, которое может быть быстро и легко потеряно.

Занятия в группах здоровья – доступный всем способ сохранения на долгие годы бодрости, высокой работоспособности, хорошего настроения.

ВИДЫ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ

Физическая культура с каждым годом все глубже входит в быт советских людей. Самой распространенной формой работы по физической культуре среди населения становятся комплексные занятия в группах для людей зрелого возраста. Чаще всего эти группы называют группами здоровья. Они организуются на предприятиях, в учреждениях, в колхозах, совхозах, при спортивных базах, жилищно-эксплуатационных управлениях и т. д.

Многолетний опыт работы лечебно-профилактических учреждений и физкультурных организаций страны с лицами пожилого возраста показал, что для занятий по физической культуре наиболее рационально создавать отдельные группы – мужские и женские, и, как исключения, смешанные.

Начинающих заниматься подразделяют по нескольким признакам: по возрасту, физической подготовленности и функциональному состоянию организма. Такой подбор обеспечивает однородность состава группы по физической подготовленности, функциональным возможностям организма, общности интересов. Достигается большая сплоченность коллектива, что расширяет рамки общения занимающихся и делает занятия более интересными. К занятиям в группах ОФП допускаются практически здоровые лица, с незначительными возрастными изменениями в состоянии здоровья, не мешающими им выполнять повседневную трудовую деятельность. Комплектование групп проводится преподавателем при участии врача, который в дальнейшем осуществляет систематическое наблюдение за переносимостью нагрузок. После 0,5-1 года занятий, исходя из данных врачебно-педагогических наблюдений (уровня физической подготовленности, тренированности, увлечений, склонностей), можно комплектовать группы по спортивной направленности (волейбол, теннис, плавание).

По степени физической подготовленности занимающиеся подразделяются на «новичков», которые начали заниматься физической культурой впервые, на имеющих начальную, среднюю и хорошую подготовку.

По общему функциональному состоянию организма занимающихся принято делить на группу «А» – здоровые люди, не предъявляющие никаких жалоб, у которых процессы старения проходят физиологически нормально; группу «Б» – практически здоровые люди, которые периодически предъявляют те или иные жалобы; группу «В» – лица с

жалобами на недостаточность того или иного органа, органическими изменениями, с частичной потерей трудоспособности; группу «Г» – с полной потерей трудоспособности, такие больные или занимаются индивидуально или им рекомендуется заниматься ЛФК (лечебная физическая культура).

Занимающиеся в группе «В» обычно подразделяются по признакам болезни: нарушения сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, органов пищеварения, нервной системы, обмена веществ, ослабление мышечного тонуса, явления климакса, нарушения функции эндокринной системы.

Все лица, которые начинают заниматься в группах здоровья, должны иметь направление от лечащего врача с указанием диагноза основного и сопутствующих заболеваний, а также результаты электрокардиографического и флюорографического обследований, результаты анализов крови и мочи, при занятиях в бассейне – заключение кожного врача. Врачебный контроль обязателен в процессе занятий: проводится ряд функциональных проб, антропометрические измерения в динамике, решается вопрос о принадлежности занимающегося к той или иной группе или направлении его в кабинет лечебной физической культуры.

Занятия с группами можно начинать лишь после того, как организациями, при которых намечается их создание, будут подготовлены места для занятий (спортивные площадки, залы, беговые дорожки на стадионах, актовые залы, красные уголки и т. д.) с раздевалками и душевыми, отвечающие основным санитарно-гигиеническим нормативам, выделены преподаватели, решены другие организационные вопросы.

Около 80% всех занятий проводится на воздухе, что усиливает оздоравливающее влияние физических упражнений на организм, закаляет его. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 90 минут. Хорошие результаты дают двухразовые занятия основной гимнастикой и одноразовое плавание. Практикуются занятия 3 раза в неделю на открытом воздухе физическими упражнениями и оздоровительным бегом «трусцой». Комплекуются группы здоровья с двухразовыми занятиями в бассейне (плавание), с предварительными общеразвивающими и специальными упражнениями (зимой только в закрытом бассейне). Если бассейн на открытом воздухе – только плавание.

Комплекс упражнений, используемый в занятиях, должен охватывать все группы мышц. Упражнения, требующие напряжения мышц, чередуются с упражнениями на расслабление, сгибание и разгибание в суставах и позвоночнике. Последовательность упражнений обеспечивает равномерное распределение кровотока.

В зависимости от конкретных задач, учебная программа делится на этапы. На первом этапе основными задачами являются ознакомле-

ние с физической подготовленностью занимающихся, «втягивание» в занятия, воспитание активного отношения к ним, закаливание организма. Лица, которые начинают заниматься в группах здоровья, отличаются ограниченностью амплитуды движений, неуверенностью в собственных силах, физической ослабленностью. Обычно они предъявляют жалобы на повышенную утомляемость, плохой сон и т. д. Задачи первого периода направлены на улучшение обменных процессов в организме, укрепление сердечно-сосудистой системы, дыхательной и мышечной систем, совершенствование осанки, ходьбы, обучение бегу.

Первый этап включает 16-18 занятий и длится 2 месяца. Проведение первых уроков, когда происходит перестройка деятельности организма под влиянием физических упражнений, требует внимания и осторожности от преподавателя. Особенно важно наблюдать за состоянием всех членов группы во время занятий. На данном этапе необходим медленный темп выполнения упражнений, достаточный отдых между ними, сочетание упражнений со спокойной ходьбой, обучение правильному дыханию.

При обучении правильному дыханию в первое время рекомендуется использовать следующий прием: положить одну руку на грудь, другую на брюшной пресс. Во время вдоха живот выступает вперед, затем расширяется грудная клетка; при выдохе, наоборот, живот втягивается, грудная клетка уменьшается. В процессе занятий при появлении правильного навыка дыхательных движений частота дыханий в 1 минуту уменьшается, дыхание становится реже на 2-4 вдоха в 1 минуту. При физической нагрузке после выполнения упражнений средней и максимальной интенсивности отмечается равномерное учащение дыхания до 24-32 раз в 1 минуту. Резкое учащение дыхания, длительно не приходящее к исходным величинам, жалобы на недостаток воздуха, невозможность глубоко вдохнуть служат признаками несоответствия с выполняемой нагрузкой функциональному состоянию.

На первом этапе занимающиеся знакомятся со спортивной терминологией, с исходными положениями для выполнения упражнений, как бы «прислушиваются» к ответным реакциям организма на предлагаемую нагрузку. Уже в конце первого этапа занятий отмечается значительное улучшение самочувствия занимающихся, повышение общей работоспособности.

Задачи второго этапа направлены на дальнейшее улучшение обменных процессов, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, подготовку их к постепенному возрастанию нагрузок, совершенствование навыков в основных видах двигательной деятельности. Число упражнений увеличивается количественно в каждом уроке, темп их выполнения и трудность нарастают. Упражнения выполняются на месте и в движении, с предметами и без предметов.

Большое внимание уделяется упражнениям в беге и самой технике оздоровительного бега. Для более подготовленных в урок включаются двухсторонние игры в бадминтон, волейбол, баскетбол – вначале по упрощенным правилам. Второй этап длится также 2 месяца. В холодное время продолжительность урока на воздухе может сокращаться до 60 минут – в зависимости от погодных условий. В этом случае повышается темп выполнения упражнений и сокращается время отдыха с целью предупреждения охлаждений. К концу второго этапа занимающиеся уверенно выполняют упражнения, чувствуют себя бодро, физически окрепшими.

У занимающихся в группе «А» первый и второй этапы занимают до 6 месяцев, в группе «Б» – до 8 месяцев.

Задачи третьего этапа – поддержание достигнутого уровня состояния здоровья и физической подготовленности, восстановление и совершенствование физических качеств, овладение прикладными навыками в плавании, беге. Продолжительность третьего периода захватывает 2 месяца для физически хорошо подготовленных людей в возрасте 35-40 лет, 3 месяца для среднего возраста, 4 месяца для пожилых. На этом этапе используются упражнения из основной гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др. Продолжительность упражнений увеличивается за счет сокращения времени на объяснение. Количество упражнений остается то же, возрастает плотность занятий, повышается интенсивность, темп, амплитуда выполнения упражнений. Легкоатлетические упражнения, трудность которых возрастает в уроке, выполняются между общеразвивающими упражнениями. Большое внимание уделяется бегу в сочетании с ходьбой. Легкий бег до 10 минут или ходьбу рекомендуется включать после каждого упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с набивными мячами. В каждом уроке должен быть игровой момент.

Начинаются занятия с построения, проверки присутствующих, сообщения задач, проверки пульса (особенно важно на первом этапе занятий), опроса о самочувствии (не было ли после предыдущего занятия расстройств сна, головной боли, болевых ощущений в области сердца и др.). Тем, у кого отмечались какие-либо расстройства, нагрузки снижают до оптимального уровня, либо их направляют к врачу для решения вопроса о возможности занятия физическими упражнениями в этот день.

Критерием правильности построения и проведения урока является физиологическая кривая пульса на нагрузку в течение всего урока. Она должна постепенно возрастать и достигать максимума к середине урока или к концу второй его трети, а к концу занятия постепенно снижаться. При соответствии уровня выполняемой физической нагрузки степени подготовленности организма отмечается повышение частоты сердечных сокращений в начале занятия на 8-14 ударов в 1 минуту по

сравнению с исходным уровнем, после подготовительной части – на 20-40 ударов в 1 минуту, в середине основной части (перед играми) – на 50-70 ударов в 1 минуту, к концу урока пульс обычно бывает учащен по сравнению с исходным на 10-15 ударов в 1 минуту. Признаки утомления хорошо систематизированы В. Зотовым.

Основной формой проведения занятий в группе здоровья является урок, который состоит из трех основных частей – вводной, или подготовительной, основной и заключительной. Урок включает упражнения, которые отвечают поставленным целям. Так, у молодых и практически здоровых людей преследуемая цель – добиться определенных результатов в каком-нибудь виде спорта, у больных людей – избавление от недуга или облегчение страданий, у полных людей – избавление от лишнего веса, у пожилых и слабо физически развитых – оздоровление и физическое укрепление организма. Например, при заболеваниях дыхательных путей на фоне общеразвивающих упражнений назначаются специальные дыхательные упражнения, при ожирении – большая часть специальных упражнений для брюшного пресса. Для больных с заболеваниями суставов специальными будут маховые упражнения для нижних конечностей, туловища.

Примерная схема признаков утомления (по В. Зотову)

Признаки	Небольшое утомление	Значительное утомление (среднее)	Резкое (большое) утомление
<i>Окраска кожи</i>	<i>Небольшое покраснение</i>	<i>Значительное покраснение</i>	<i>Резкое покраснение, побледнение, синюшность</i>
<i>Потливость</i>	<i>Небольшая</i>	<i>Большая</i>	<i>Очень резкая, выступление солей</i>
<i>Дыхание</i>	<i>Учащенное, ровное</i>	<i>Учащенное, периодическое, через нос</i>	<i>Резко учащено, поверхностное, непрерывное, через рот, одышка</i>
<i>Движения</i>	<i>Бодрая походка</i>	<i>Неуравновешенный шаг</i>	<i>Резкие покачивания тела, отставание, некоординированная походка</i>
<i>Самочувствие</i>	<i>Не меняется</i>	<i>Жалобы на усталость, боли в ногах, сердцебиение, одышку</i>	<i>Предыдущие жалобы и головная боль, жжение в груди, тошнота, иногда рвота</i>

В содержание урока в обязательном порядке включаются строевые общеразвивающие упражнения, на координацию движений, корригирующие (исправляющие), на равновесие, танцевальные шаги и танцы, малоподвижные и подвижные игры, эстафета, игра в бадминтон, волейбол, бег, упражнения с предметами и без предметов, на скамейке, на гимнастических снарядах. В подготовительной части урока решаются задачи организации и подготовки занимающихся к последующей повышенной нагрузке, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем к нагрузке в основной части урока.

В основной части урока ставятся задачи укрепления мышечной системы (спины, живота, нижних конечностей), улучшения подвижности суставов, улучшения или развития координации, выносливости, ловкости, обучения правильному дыханию и т. д. Подбираются упражнения с учетом возрастных особенностей и изменений в органах и системах организма. Упражнения для укрепления мышц спины, живота выполняются в исходном положении сидя, лежа на животе, спине; на координацию – в равновесии в разных исходных положениях (уменьшение площади опоры, парное сопротивление, бросание и ловля мяча, разнообразные упоры, упражнения на гимнастической стенке, смешанные висы). Для лиц среднего и пожилого возраста, имеющих хорошую физическую подготовку, рекомендуются упражнения в смешанных висах при обязательной страховке. В основной части урока применяются также малоподвижные и подвижные игры – эстафеты, танцевальные шаги в среднем темпе, бадминтон, волейбол, оздоровительный бег. Нагрузка регулируется количеством игроков, дозировкой времени, размером игровой площадки.

В заключительной части урока ставятся задачи снижения общей физической нагрузки, для чего даются дыхательные упражнения, танцевальные шаги, упражнения на расслабление, спокойная ходьба с пением.

При проведении занятий с лицами различных возрастов инструктор знакомится с врачебно-контрольными карточками занимающихся, составляет развернутый план и конспекты, поурочный подбор упражнений по отдельным частям урока, заводит журнал для подсчета пульса и учета посещаемости.

Для любой группы занимающихся нагрузка регулируется исходным положением, подбором физических упражнений по силе и сложности выполнения, амплитудой движения.

У людей, страдающих сосудистой дистонией, остеохондрозами, особенно шейного отдела, в климактерическом периоде (50-60 лет) наклоны, повороты, круговые движения головы и туловища могут вызывать головокружения и другие нежелательные явления. Давая такого рода упражнения, нужно учитывать побочные действия их и облегчить

исходное положение, начинать с минимальной дозировки, увеличивать отдых между упражнениями.

Начинают занятия в группах «А» и «Б», независимо от физической подготовленности, в медленном темпе, постепенно переходя на средний. В основной части урока чередуются средний, быстрый и медленный темпы. В заключительной части нужно чередовать средний темп с медленным, постепенно переходя на последний.

Начинающим необходимо давать отдых между частями урока по 1–3 минуты – в зависимости от возраста, физической подготовленности, изменений со стороны различных органов и систем. Отдых может быть пассивным и активным. При пассивной форме занимающиеся сидят расслабившись или лежат (слушая успокаивающую музыку или объяснения преподавателя, не требующие большого напряжения), при активной – ходят или стоят, покачивая расслабленными конечностями. Выбор формы отдыха зависит от характера нагрузки, обстановки, степени физической подготовленности и реакции организма занимающегося. Так, после проведения игр или эстафеты даются дыхательные упражнения на расслабление, спокойная ходьба.

В группах здоровья применяются упражнения на выносливость, равновесие, координацию, маховые, вращательные, силовые. Однако нужно помнить некоторые особенности их применения.

При хорошей физической подготовленности занимающимся в группах «А» и «Б» с начальной формой нарушения жирового обмена, с ослабленным мышечным тонусом, атрофическими (или гипотрофическими) явлениями со стороны мышц брюшного пресса и тазового дна в среднем возрасте рекомендуется бег – в начале 2-3 минуты (до 3 минут доводить постепенно). В пожилом и старческом возрасте бег начинать следует с 1-2 минут под строгим контролем.

Лицам среднего возраста из группы «А» со средней физической подготовленностью необходимо давать упражнения на выносливость, постепенно увеличивая нагрузку. Занимающиеся в группе «Б», имеющие хорошую и среднюю физическую подготовленность, должны получать нагрузку на выносливость строго индивидуально, дозированно, при постоянном контроле.

Силовые упражнения связаны с натуживанием. Они противопоказаны как в группе «А», так и в группе «Б» лицам старше 50 лет и могут быть рекомендованы только молодым людям с хорошей физической подготовкой, без нарушений со стороны органов и систем.

Упражнения на координацию меняются через 2-3 урока и усложняются после того, как занимающиеся хорошо усвоили предыдущие. Упражнения на равновесие также постепенно усложняются уменьшением площади опоры (в пожилом возрасте обязательна поддержка – держаться за стенку, спинку стула, стол, гимнастическую палку, упражнения в парах).

В урок включают 2-3 упражнения на внимание, количество повторений – до 4-6 раз. Начинать с элементарных, постепенно переходя к более трудным.

Маховые и вращательные упражнения для всех начинающих, независимо от возраста, надо начинать осторожно, плавно, в медленном темпе и с ограниченной амплитудой движений, постепенно переходя на полную амплитуду и к среднему темпу. В любом возрасте и при любой физической подготовленности движения суставов должны выполняться по всем осям.

Очень важно следить за осанкой и походкой занимающихся, исправляя ошибки при выполнении упражнений, ходьбе, беге.

Основной гимнастикой, которая назначается врачом, группы «А» и «Б» занимаются 2-3 раза в неделю. Кроме этого, занимающиеся должны ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, специальные физические упражнения, дозированную ходьбу, прогулки (желательно перед сном). Лицам с хорошей физической подготовкой среднего и пожилого возраста из группы «А» можно разрешить 1-2 раза в неделю оздоровительный бег, теннис, плавание самостоятельно.

В выходные дни с целью разностороннего воздействия на организм рекомендуются экскурсии, прогулки, ближний туризм. Все это должно вызывать хорошее настроение, бодрость, но ни в коем случае не переутомление.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

Занятия, проводимые методически неправильно, без учета состояния здоровья, степени адаптации к физическим нагрузкам, приносят организму подчас непоправимый вред. В нашей стране еще на заре советской власти было признано необходимым широкое введение врачебного контроля за систематически занимающимися физическими нагрузками.

Каковы же основные задачи медицинского контроля? Это, прежде всего, определение состояния здоровья желающего заниматься физкультурой, решение вопроса о том, каким видом спорта или в какой из групп здоровья данный человек может заниматься. В дальнейшем осуществляется регулярное врачебное наблюдение не реже 2 раз в год, а при необходимости и чаще.

Врач совместно с тренером или методистом выбирает начальную дозу физических упражнений для каждого занимающегося, определяет темп увеличения нагрузки по мере нарастания тренированности. Эти вопросы играют большую роль в профилактике утомления и развитии такого нежелательного явления, как перетренированность.

Пришедшие в группу здоровья не должны скрывать от врача ни малейшего своего недомогания, так как подобная диссимуляция может привести к неблагоприятному исходу. Догадаться, что болит у человека, если он об этом сам не скажет, весьма затруднительно.

Большое значение имеет самоконтроль. Он подразумевает систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития. Самоконтроль никоим образом не заменяет врачебный, а только дополняет его. Он является важным психологическим фактором, так как самонаблюдение за тем, как постепенно улучшается твое здоровье, увеличивается переносимость нагрузок, нормализуется сон, растет работоспособность, более всего убеждает в полезности занятий физической культурой.

Ведущий специалист по спортивной медицине профессор Б.М. Куколевский рекомендует наблюдать за следующими показателями состояния благополучия здоровья: самочувствие, аппетит, сон, пульс, масса (вес) тела, частота дыхания. Изменение или стабильность этих показателей нужно ежедневно отмечать в дневнике самоконтроля, который должен вестись обязательно. При изменении показателей необходимо указать нагрузку в этот день на занятиях и на работе, погодные условия (солнечное освещение, дождь, ветер – все важно при анализе

самочувствия) и другие внешние и внутренние причины, которые могли вызвать изменение самочувствия.

При систематических занятиях в группе здоровья и правильной дозировке физических нагрузок (медленном нарастании их от минимальных до оптимальных, но ни в коем случае не до максимальных!) самочувствие постепенно улучшается: появляются бодрость, жизнерадостность, желание трудиться, тренироваться.

Улучшение самочувствия отражается на всем поведении человека, потому что этот фактор является проявлением улучшения работы нервной системы, хотя и не всегда является объективным отражением улучшения общего состояния всех функций внутренних органов.

Простейшим и самым доступным методом наблюдения за работой сердечно-сосудистой системы является измерение частоты пульса. В спортивной медицине принято считать пульс в течение 10 секунд, а затем, умножив число ударов на 6, получить число ударов за 1 минуту. В норме частота пульса колеблется от 62 до 86 ударов. При нарастании тренированности частота пульса уменьшается и у высоко тренированных спортсменов она достигает 32-40 ударов за 1 минуту. Во время физической нагрузки и непосредственно после нее пульс обычно учащается и может достигать 160-170 ударов, доходя у спортсменов при больших нагрузках до 220 и больше. При занятиях в группах здоровья не рекомендуется допускать учащения пульса более 155 ударов в минуту, так как именно это число считается показателем нагрузки, вызывающей тренирующий эффект. Это не означает, однако, что любыми путями нужно добиваться подъема пульса до 155 ударов. Каждый случай требует индивидуального подхода. Следует учитывать не только абсолютные показания пульса, но и исходный уровень его, основываясь на процентном приросте пульса, знать состояние здоровья занимающегося. Помните, что у лиц, страдающих какими-либо хроническими заболеваниями в фазе ремиссии, находящихся в продромальной фазе острых заболеваний или недостаточно адаптированных к физическим нагрузкам, при форсировании последних могут произойти расстройства со стороны внутренних органов.

Наблюдение за динамикой пульса является ведущим показателем в самоконтроле, с его помощью оценивается нарастание тренированности, наличие или отсутствие неблагоприятных изменений в организме, правильность построения занятий и т. д.

Масса тела (вес) – также один из важных показателей самоконтроля. Обычно в первые 2-4 недели занятий она снижается за счет уменьшения в организме жидкости и расходования жировых запасов на энергетические нужды. В дальнейшем масса тела может нарастать (за счет утолщения мышц) или оставаться на одном уровне (что чаще

наблюдается у женщин среднего и пожилого возраста). Обычно также отчетливо проявляется нарастание силы мышц.

Частота дыхания при нарастании тренированности постепенно урежается, доходя до 9-12. У лиц, не адаптированных к физическим нагрузкам, она обычно составляет 16-20 дыхательных движений в 1 минуту. Урежение происходит от того, что наступает углубление дыхания: значительно большая поверхность легких принимает участие в акте дыхания, большее количество легочных альвеол участвует в обмене образовавшейся углекислоты на кислород воздуха, отпадает необходимость в частом дыхании. Кроме того, дыхательная мускулатура при систематических тренировках становится более сильной и выносливой, подвижность грудной клетки и диафрагмы увеличивается. Таким образом, в процессе тренировки осуществляется экономизация функции дыхательной системы.

Оздоровительное влияние физических упражнений на организм еще более усиливается, если они сочетаются с правильным режимом жизни и деятельности, с выполнением правил личной и общественной гигиены, соблюдением правил диететики, применением средств и методов восстановления после физических нагрузок, закаливания организма.

Если человек решил серьезно заняться физической культурой, то соблюдение режима должно стать обязательным. Прежде всего необходимо полностью отказаться от приема алкоголя. Как известно, в Древней Спарте специально спаивали рабов, чтобы продемонстрировать спартанской молодежи всю омерзительность опьянения. У мусульман употребление вин запрещено кораном.

Учеными доказано, что даже однократные приемы определенных доз алкоголя вызывают мелкие кровоизлияния, закупорку сосудов головного мозга и разрушение его клеток. При частом употреблении алкоголя происходит постепенное накопление атрофированных и погибших участков мозга. В процесс вовлекаются все звенья нервной системы: мягкие мозговые оболочки, отростки нервных клеток, повреждение которых обуславливает снижение интеллекта и приводит к деградации личности. О патологических изменениях в печени говорить не приходится, о них все знают.

В опытах на спортсменах-добровольцах доказано, что однократный прием 100 граммов 40-градусного алкоголя вызывает расстройство координации, резкое снижение спортивной и общей работоспособности, ухудшение рабочих навыков, которые с трудом восстанавливаются через 7-10 дней.

Не меньший вред приносит курение табака. Подсчитано, что у курильщиков бронхи, гортань и слизистые оболочки рта поражаются различными заболеваниями в 4-7 раз чаще, чем у некурящих, в 13 раз

чаще развивается стенокардия, в 12 раз – инфаркт миокарда, в 10 раз – язва желудка. Из 100 больных со злокачественными новообразованиями дыхательной и пищеварительной систем 80% – злостные курильщики. При курении повышается артериальное давление, пульс учащается, а значит, сердце работает в нерациональном ритме. После кратковременного расширения сосудов головного мозга наступает их резкое сужение даже по сравнению с исходным диаметром просвета. При частом курении сосуды мозга, находясь под постоянным воздействием никотина, приобретают способность мгновенно спазмироваться при отсутствии поступления этого яда в кровь. Поэтому у курильщиков отмечаются головные боли, а иногда и нарушения мозгового кровообращения, кровоизлияния в головной или спинной мозг. Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, вызывает в мозге изменения, напоминая атеросклероз в его начальных стадиях.

Табак нарушает тонкую координацию движений, затрудняет освоение двигательных навыков, а в среднем и пожилом возрасте и без того освоение этих навыков несколько ухудшено.

Табак опасен и в том случае, если курите не вы, но курят рядом с вами. В Англии, где курит три четверти мужского населения (мужчины-врачи в Англии не курят), у собак, хозяева которых не расстаются с сигаретой, зарегистрирован рак легких.

Великий русский физиолог И.П. Павлов был ярким врагом табака и спиртного. «Не пейте – говорил он, – не отравляйте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан» (итальянский художник Тициан прожил почти 100 лет).

Тот, кто регулярно занимается физической культурой в группах здоровья, должен категорически и навсегда отказаться от курения и употребления алкоголя!

Большое внимание нужно уделять равномерности чередования труда и отдыха. Еще И.М. Сеченовым было высчитано, что сердце работает без усталости от того, что в его работе строго чередуются периоды напряжения и расслабления. Заниматься физическими упражнениями нужно постоянно и не только в группах здоровья. Ежедневная зарядка дома, производственная гимнастика, дыхательная гимнастика во время пребывания на воздухе, статическая гимнастика (напряжение и расслабление отдельных мышц или мышечных групп) – все это должно стать потребностью и проводиться в любой подходящий момент, в том числе по дороге на работу и с работы, при ожидании транспорта и т. д.

Часто приходится встречаться с развитием различных, порой неизлечимых заболеваний у людей умственного труда, которые, отсидев положенное количество часов на работе, придя домой, снова усаживаются за письменный стол и продолжают ту же деятельность.

Режим жизни и деятельности, труда и отдыха, а также гигиена тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и др.), сна, питания, одежды, обуви составляют такое широкое понятие, как личная гигиена.

Уходу за телом должно быть уделено особое внимание. Наша кожа выполняет ряд важных для организма функций: регулирует образование тепла, теплоотдачу, выделение шлаков, газообмен. Она защищает внутренние органы от вредного влияния факторов внешней среды, обладает способностью уничтожать вредоносные микроорганизмы. Кожа является одним из органов чувств, обладает болевой и тактильной чувствительностью. Нормальное функционирование кожи во многом зависит от ее чистоты. После занятий в группе здоровья нужно принять теплый душ (температура воды не выше 40 и не ниже 35 градусов). Теплая вода хорошо очищает кожу и понижает возбудимость нервной системы, холодная и горячая – наоборот, повышает ее. 1 раз в неделю, в дни с меньшей физической нагрузкой, можно, предварительно посоветовавшись с врачом, посещать баню.

Большое значение в успешном проведении занятий имеют одежда и обувь. Одежда должна соответствовать температурным условиям, характеру нагрузки и виду спортивного занятия (при превашировании гимнастики это один вид одежды, при занятии оздоровительным бегом – совсем другой). Во время занятий недопустима излишняя одежда, это может вызвать перегревание организма. Синтетические материалы (капрон, нейлон, лавсан и др.) не впитывают потовые выделения человека и применять их для спортивной одежды, особенно в летнее время, не рекомендуется. Костюмы из подобных тканей можно надевать в ветреную прохладную погоду при занятиях на улице. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой вне занятий спортом.

Обувь, которая защищает ноги от охлаждения, повреждений и загрязнения, должна соответствовать особенностям строения стопы и быть удобной в движении. Она также должна быть хорошо проницаемой для воздуха и непроницаемой для воды, свободной, легкой и красивой. Хорошая обувь обеспечивает красивую походку. Всегда считалось, что лучшим материалом для обуви является натуральная кожа. Она достаточно пориста, а значит, воздухопроницаема, легко впитывает влагу (гигроскопична), эластична, обладает малой проницаемостью для воды, низкой теплопроводностью. В настоящее время кожей промышленностью выпускаются кожзаменители, которые не только обладают всеми свойствами кожи, но и превосходят ее по многим параметрам.

Плохо подобранная обувь может вызвать потертости, травмы, ссадины, мозоли, тесная – привести к развитию плоскостопия.

В обувь на резиновой подошве рекомендуется вкладывать теплую стельку. Для предупреждения травмы пяток и потертостей в спортивную

обувь под пятку подкладывают резиновую губку. Зимой для занятий на открытом воздухе лучше пользоваться обувью на полнмера больше, чтобы можно было надеть шерстяные носки. Обувь и носки должны быть всегда сухими и чистыми. После каждого занятия обувью необходимо очищать, сушить и смазывать каким-либо жиром, а носки стирать.

Соблюдение правил режима питания – одно из основных условий успешного сохранения здоровья на долгие годы. Человеческий организм состоит из тканей и клеток, которые находятся в состоянии непрерывного изменения – разрушения старых и создания новых. В окружающую среду организм выделяет отработанные вещества, не нужные ему для дальнейшей жизнедеятельности, и берет те, что необходимы ему для продолжения существования.

Представление о том, что чем человек больше ест, тем он крепче и здоровее, еще довольно распространено и приносит немало вреда. Полнота – это не признак здоровья, а наоборот. Ожирение, даже I степени, т. е. когда масса тела превышает должную не более чем на 20%, является тревожным сигналом (этот процент исчисляется следующим образом: от массы тела – допустим 85 кг – вычитают должную, найденную по таблице или высчитанную по формулам, – 69 кг. Разность – 16 кг – делят на должную и умножают на 100, т. е. $16 : 69 \times 100 = 23,2\%$. Диагноз: ожирение III степени).

Привычка к перееданию, к сожалению, чаще всего воспитывается с детства. Родители не представляют себе, какой вред наносят своему ребенку, постоянно перекармливая его. По мнению американского ученого Хирша, число жировых клеток в организме ребенка зависит от количества съеданной пищи. Эти клетки, появившись в детстве, остаются в организме человека на весь жизненный цикл и «изгнать» их не представляется возможным. Изменение массы тела у взрослого человека зависит не от исчезновения жировых клеток, а от изменения количества жира в каждой из этих клеток. Достичь этого очень трудно, легче предупредить появление излишнего количества жировых клеток в детском возрасте. Питание ребенка должно быть разносторонним, но ни в коем случае не избыточным. Способность умерять аппетит нужно воспитывать с детства.

По мнению ленинградского ученого профессора В.М. Дильмана, с возрастом снижается чувствительность пищевого центра (он находится в гипоталамусе, одном из отделов головного мозга), т. е. чувство насыщения наступает позже, чем удовлетворены энергетические запросы организма. Если у человека не выработан строгий контроль за потреблением количества пищи, то в определенный период жизни начинается неуклонное повышение массы тела.

Начинающие заниматься в группах здоровья с целью избавления от лишнего веса должны твердо знать, что, несмотря на увеличение

энергетических трат в связи с физической нагрузкой, ни в коем случае не следует увеличивать количество съедаемой пищи. Необходимо проследить за изменением массы тела, знать свой должный вес посоветоваться с врачом.

Знаменитый онколог Дж. Юинг утверждал в своих трудах, что раку в большей мере подвержены люди, не занимающиеся физическими упражнениями и систематически переедающие.

Существенную роль чрезмерное несбалансированное питание играет в развитии такого заболевания, как атеросклероз. Выдвинутая Н.Н. Аничковым теория происхождения атеросклероза от избыточного введения в организм продуктов питания, богатых холестерином, получила широкую известность. И действительно, при употреблении в избытке пищи, содержащей большое количество холестерина, ускоряется развитие атеросклероза, ухудшается течение болезни у лиц, уже страдающих этим заболеванием. Шведский ученый Х. Мальмроз в 1965 г. провел опыт на добровольцах. Они съедали ежедневно по 6 яиц – эта диета вызвала резкий подъем концентрации холестерина в крови.

В условиях избытка животных жиров и недостатка растительных холестерин образует своеобразные соединения – эфиры холестерина, которые плохо поддаются окислению, не выводятся из организма и не утилизируются в нем как энергетические вещества. Есть данные, говорящие о том, что введение растительных жиров способствует снижению уровня холестерина в крови и задерживает развитие атеросклероза. Причем рекомендуется не просто добавлять к животным жирам растительные, а заменять часть животных жиров растительными.

Наши предки получали сахар (углеводы) из сладких плодов, фруктов, меда и других даров природы. Затем они научились получать желтый или бурый (недоочищенный) сахар. В настоящее время во всех промышленно развитых странах производят очищенный (белый, или рафинированный) сахар, который содержит 99,7% сахарозы – это почти чистый химический реактив. Потребление рафинированного сахара резко возросло и составляет в настоящее время 100-140 граммов на одного человека в день, что в 25 раз больше, чем два столетия назад. Поэтому сахар – полезный и важный продукт – стал оказывать вредное воздействие на организм человека.

При физических нагрузках важен и режим питания. Есть необходимо небольшими порциями 3-4 раза в сутки. Большое внимание при занятиях в группе здоровья надо уделять тому, чтобы не перегружать организм кислыми продуктами (мясо, хлеб, рыба, сыры и др.), которые более всего способствуют ожирению и развитию атеросклероза.

Чтобы способствовать ощелачиванию организма, нужно непосредственно после физической нагрузки, можно утром натощак, вы-

пить 1-1,5 стакана щелочной минеральной воды (боржоми, арзни, джермук, эссентуки № 4 и др.). В ближайшие после нагрузки часы полезны продукты, способствующие нейтрализации образовавшихся в результате физических упражнений кислот – молоко, овощи (особенно капуста), фрукты (особенно яблоки), молочнокислые продукты (особенно обезжиренный кефир). Последние чрезвычайно важны для нормализации микрофлоры кишечника.

При четырехразовом питании распределять калории рекомендуется следующим образом: завтрак и ужин по 20%, обед и полдник по 30%. Слишком обильные завтраки и обеды снижают производительность труда, чрезмерно плотный ужин способствует развитию ожирения, вызывает расстройство нервной системы, бессонницу. Ужинать надо за 2-3 часа до отхода ко сну. На ночь можно выпить стакан кефира или простокваши, съесть яблоко или апельсин.

Между приемом пищи и началом занятия в группе здоровья должно пройти не менее 2 часов. После тренировки есть можно не раньше, чем через 40 минут.

Для лиц, занимающихся в группах здоровья, очень важно соблюдение правильного водного режима. Человек чрезвычайно чувствителен к потере жидкости. Без пищи человеческая жизнь может продолжаться свыше 2 месяцев, без воды прекращается в течение нескольких дней. При физических нагрузках потеря воды значительно увеличивается. Чувство жажды определяет потребность человека в воде. Однако занимающимся в группе здоровья следует знать, что различают жажду истинную и ложную. Истинная жажда отражает запросы организма, ложная может появиться вследствие сухости слизистой оболочки рта при неправильно выработанной привычке дышать открытым ртом, после употребления острых блюд, приправ, жирной пищи, но может развиться и при поступлении излишней жидкости в организм или задержке излишней жидкости в организме по той или иной причине.

Суточная потребность в воде у спортсменов среднего и пожилого возраста составляет 1,5-2,5 л, включая жидкость, поступающую с пищей. Нельзя пить много, особенно после окончания занятий. Лучше просто прополоскать рот водой, остыть, отдохнуть 15-20 минут, а потом выпить стакан воды или, что лучше, стакан фруктового сока. Воздержание от питья нецелесообразно. Но ни в коем случае нельзя пить во время тренировки.

Занимающимся в группах здоровья большое внимание нужно уделять витаминизации пищи и особенно в весенне-зимний период, когда содержание витаминов в продуктах резко падает. Недостаток в организме витаминов способствует повышению жираобразования, снижению обмена веществ, увеличению ломкости капилляров и других сосудов, повышению их проницаемости и т. д.

Установлено, что витамин «С» в дозе 200-250 мг, принятой однократно, повышает физическую активность, работоспособность, ускоряет восстановительные процессы, снижает утомляемость. Однако систематический, а также длительный прием его не рекомендуется, так как возможны побочные воздействия. Человеческий организм в отличие от некоторых других живых организмов не обладает способностью синтезировать витамин «С», поэтому он вводится извне.

Витамин «С» увеличивает выносливость мышц, ускоряет процессы восстановления энергетических ресурсов. Кроме этого, он является противоцинготным средством, повышает сопротивляемость организма различным возбудителям инфекционных заболеваний, способствует быстрейшему заживлению ран, срастанию костей, нормальному течению беременности.

Дважды лауреат Нобелевской премии, выдающийся американский ученый Лайнус Полинг предложил использовать аскорбиновую кислоту для профилактики и лечения гриппа и простудных заболеваний. В своих работах Л. Полинг утверждает, что введение больших доз витамина «С» является надежным барьером на пути этих болезней. «Я считаю, – пишет он, – что для многих 1-2 грамма витамина «С» – оптимальная доза потребления в день. Мы располагаем данными, свидетельствующими о том, что некоторые люди пребывают в превосходном состоянии здоровья, в частности не страдают простудой годами, получая всего по 250 мг витамина «С» в день. Вполне возможно, что есть и такие люди, потребность которых в витамине «С» еще меньше».

В случае развития у занимающегося гриппозного или гриппоподобного заболевания с первых дней недомогания до полного восстановления назначается аскорбиновая кислота в сочетании с витаминами «Р» и «А».

Витамин «Р» – рутин, от его наличия в организме зависит проницаемость и хрупкость стенок мельчайших кровеносных сосудов – капилляров.

Витамин «А» не менее важен. В эксперименте на молодых животных его недостаток вызывал остановку роста и уменьшение веса, заболевания глаз – поражение слизистой (конъюнктивиты), роговицы (ксерофтальмия, кератомалация), ухудшается зрение. Особенно чувствительно падает острота зрения с наступлением сумерек (так называемая «куриная слепота»). Помимо этого, появляются расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, органов дыхания, кожи. Но при отсутствии поступления жиров в организм усвоение витамина «А» и его предшественников – каротинов – резко снижается.

Суточная потребность взрослого человека в жирорастворимом витамине «А» составляет 1,5 мг. Передозировка его может вызвать ток-

сикоз – появляются сонливость, расстройство аппетита и т. д. Поэтому перед началом приема этого биологически активного вещества нужно посоветоваться с врачом.

К растворимым в жирах витаминам относится очень важный для занимающихся физической культурой и спортом витамин – «Е». Присутствие витамина «Е» (токоферолов) в организме предупреждает образование ненормальных токсических продуктов окисления в тканях (например, из ненасыщенных жирных кислот), атрофические изменения в скелетной мускулатуре и сердечной мышце (миокарде), патологические изменения и даже гибель нервных тканей и клеток печени, ускоряет заживление при травмах мягких тканей (травматические миозиты). Прием токоферолов рекомендуется при больших физических нагрузках.

Витамины группы «В», «В₁», «В₆» и др.– составляют группу водорастворимых витаминов. Они содержатся в дрожжах, зародышах и оболочках злаков (рис, пшеница. рожь), орехах, миндале, моркови, яичных желтках, печени, молоке. Особенно высоким содержанием витаминов этой группы отличаются рисовые отруби, пивные и пекарские дрожжи, черный ржаной или с добавкой отрубей хлеб. Суточная потребность занимающихся в группах здоровья в витаминах группы «В» составляет 2,5-3 мг. С достаточным количеством этих витаминов в организме связано нормальное течение водного, углеводного и белкового обмена, деятельность нервной системы, пищеварительного тракта, сердечной мышцы. Недостаточность обычно проявляется снижением общей и специальной спортивной работоспособности, упадком сил, потерей аппетита, поражением центральной и периферической нервной системы, нарушением деятельности сердца, расстройством функции желудочно-кишечного тракта (запоры), понижением температуры тела, появлением отеков.

При занятиях в группах здоровья рекомендуется периодически принимать витамины группы «В». Особенно важно получение этих витаминов при сочетании физической и умственной деятельности, в период соревнований, после перерыва в занятиях по болезни (грипп, аденовирусные инфекции). Целебные свойства витаминов группы «В» были известны еще в Древней Греции, где борцам перед Олимпийскими играми и другими состязаниями рекомендовали употреблять в пищу хлеб из муки грубого помола с отрубями. Это, по наблюдениям древних врачей, значительно увеличивало силу и выносливость соревнующихся.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Из большого арсенала восстановительных мероприятий остановимся на массаже и аутогенной тренировке.

Массаж – это научно обоснованный, физиологичный для организма метод воздействия, направленный на восстановление сил и здоровья человека, лечение и профилактику многих заболеваний. Роль его в восстановлении сил после физических нагрузок у лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся в группах здоровья, весьма значительна. Массаж улучшает трофические процессы, благотворно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и мышечную системы, на функцию суставов и сухожильно-связочного аппарата. Улучшает деятельность внутренних органов и всю жизнедеятельность организма.

Самыми распространенными приемами самомассажа являются поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Поглаживание – массирующая рука скользит по коже, не собирая ее в складки и производя той или иной силы надавливания. Поглаживание применяется после занятия. Оно оказывает успокаивающее действие, снижает возбуждение, вызывает расслабление мышц, способствует быстрейшему выведению из них накопившихся в процессе физических упражнений продуктов распада энергетических веществ. Отток крови и перераспределение лимфы способствуют уменьшению застойных явлений, ликвидируют отеки. Все приемы выполняются медленно, ритмично, в темпе 24-26 поглаживаний в 1 минуту.

Прием массажа под названием «растирание» подразумевает такое движение, когда рука, надавливая на ткани, смещает их в разных направлениях. Растирание снижает возбудимость нервной системы, уменьшает боль в мышцах. Чаще всего применяются растирания суставов. Этот прием важен как при подготовке к тренировке, так и в восстановительный период. Разминанием пользуются для воздействия на мышцу: массируемую мышцу захватывают рукой (или двумя руками), приподнимают ее, оттягивая, сдавливают, как бы отжимая. Прием рекомендуется для борьбы с утомлением. Разминание рекомендуется применять в процессе тренировочного занятия или производственной деятельности, так как оно стимулирует активность, вызывает возбуждение. После занятия, особенно перед отходом ко сну, разминание не проводить!

Эти рекомендации относятся и к вибрации, в которую входят потряхивание, сотрясение (применяется к конечностям), поколачивание,

похлопывание, рубление, стегание (нанесение по тканям касательных ударов).

Важным средством восстановления является аутогенная тренировка (АТ). Некоторые авторы называют ее также психорегулирующей тренировкой.

Впервые АТ была предложена в 30-х годах нашего столетия немецким врачом Иоганном Генрихом Шульцем. Свою систему, ставшую ныне классической, он развил, наблюдая индийских йогов и лиц, погружаемых в состояние гипноза. И. Г. Шульц пришел к выводу, что если человек научился подчинять своей воле мышечную систему (произвольное расслабление мускулатуры) и сосуды (сознательное вызывание чувства тепла в любой части тела), то он научился владеть собой. Методикой можно овладеть самостоятельно или под руководством врача-психотерапевта (что облегчает на первом этапе обучение). Человек, который владеет аутогенным методом воздействия, может расширять или сужать сосуды в любом органе, в том числе и в сердце, замедлять или ускорять пульс, активно влиять на эмоциональные реакции и другие высшие психические функции, т. е. может управлять собой.

Под наблюдением сотрудников кафедры психотерапии Украинского Института усовершенствования врачей (г. Харьков) многие годы находятся люди, умеющие произвольно увеличивать кровоснабжение левого или правого полушария головного мозга (по данным электроэнцефалографии и т. д.).

С помощью АТ можно вызвать у себя как состояние полного отдыха, покоя, переходящего в обычный физиологический сон, так и состояние повышенного возбуждения, высокой работоспособности; можно усилить процессы запоминания, научиться вставать в строго определенный час и т. д.

Очень важно в процессе тренировочного занятия в группе здоровья следить за своим выражением лица. Доказано, что напряженное состояние мышц лица повышает утомляемость и, наоборот, спокойное, веселое, доброжелательное выражение повышает работоспособность, тонус нервной системы, ускоряет процессы восстановления путем рефлекторного влияния. Перед сном, лежа в постели в удобной для вас позе, обязательно проверьте, нет ли в какой-либо группе мышц напряжения. Начните со лба, потом глаз, носа, щек, губ, языка, гортани, затылка шеи, плеч, рук (особенно мышцы кистей), груди, спины, живота, ног – вплоть до кончиков пальцев. Полное расслабление (релаксация) мускулатуры будет способствовать максимальному отдыху организма. Для восстановительных процессов таким образом будут созданы оптимальные условия.

Оказание первичной помощи

Недостаточность восстановления после предыдущего занятия, повышенная утомляемость, ведущая к снижению внимания, несоблюдение требований врача, неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия, нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий – эти и некоторые другие причины приводят иногда к травмам.

Какие же травмы наиболее часто встречаются при занятиях в группах здоровья и каковы способы оказания первой, доврачебной помощи пострадавшему?

Основное правило оказания первой доврачебной помощи – быстро и правильно провести ее, не повредить дополнительно травмированный участок тела, соблюдать максимальное спокойствие.

Первая помощь при ссадинах состоит в промывании поверхности с помощью ватного тампона 3% раствором перекиси водорода (все медикаменты, которые будут названы, обязательно должны быть в аптечке в каждом зале, где проводятся занятия с группой здоровья), место ссадины осушить стерильным тампоном или салфеткой, смазать 2% раствором бриллиантовой зелени («зеленкой»). Затем накладывается стерильная повязка или повязка с мазью из антибиотиков или сульфамидных препаратов (синтомициновая или стрептоцидовая эмульсии).

При ушибах и растяжениях на место повреждения кладут холод (снег, лед, холодную воду), затем накладывают давящую повязку, ушибленному органу создают покой.

Вывихи самим вправлять нельзя – это входит в компетенцию только специалистов-травматологов. Так же следует поступать и при ушибах: обеспечить покой конечности с помощью поддерживающей повязки и направить пострадавшего к врачу.

Наиболее опасны открытые переломы, когда наряду с повреждением кости имеется и нарушение целостности кожи. Образуется рана, инфицирование которой может вызвать нагноение, газовую гангрену, столбняк. Первая помощь в таких случаях – покой пострадавшей конечности, стерильная повязка, фиксация. Фиксация конечности должна быть такой, чтобы исключить возможность ее подвижности. Вправлять кость, смещать ее и т. п. в этих случаях категорически запрещается. Подобные действия могут привести к повреждению отломками кости расположенных близко крупных сосудов, вызвать обильное кровотечение, что может закончиться трагически.

Иногда при занятиях в жаркую погоду могут иметь место перегревания или тепловые удары, а при воздействии на область головы (особенно непокрытой) прямых солнечных лучей – солнечные удары.

Солнечный удар – достаточно тяжелое состояние. Его признаки – головная боль, шум в ушах, слабость, тошнота, головокружение, жажда. Если воздействие факторов, вызывающих тепловой и солнечный удары, не приостановлено, то состояние пострадавшего продолжает ухудшаться – пульс учащается, становится легко сжимаемым, наполнение его падает, дыхание поверхностное, появляются боли в животе, расстройство стула, температура повышается до 39-40 градусов, а иногда и больше, в дальнейшем могут появиться судороги, рвота, беспокойство, потеря сознания, гиперемия кожи.

Помощь: пострадавшего перевести в прохладное тенистое место, освободить от одежды, стесняющей шею и грудь. На голову и грудь положить холод (чистую ткань, смоченную холодной водой, грелку со льдом и т. д.), напоить прохладной водой (даже при рвоте продолжать давать прохладную воду). При потере сознания, остановке дыхания – искусственная вентиляция легких. Лучшим и, в общем-то, единственно применяемым в настоящее время способом проведения искусственного дыхания является способ «рот в рот» или «рот в нос». Срочно вызывать врача.

При занятиях групп здоровья на открытом воздухе в зимний период могут наблюдаться ознобыши и обморожения. Ознобыши – это общее переохлаждение тела, характеризуемое тремором («зуб на зуб не попадает»). При длительном воздействии холода – потеря чувствительности, сонливость, потеря сознания, что может закончиться летальным исходом.

Помощь: пострадавшего перенести в теплое помещение, дать теплое питье, поместить в теплую ванну (можно душ, но это менее эффективно), сделать сухой массаж конечностей, туловища. Иногда можно делать массаж с применением спирта, водки, одеколона, но не снега!

Обморожениям подвергаются чаще всего кончик носа, уши, пальцы рук и ног. Оно происходит при воздействии холода в условиях повышенной влажности. Признаки обморожения: кожа бледнеет, затем становится синюшной, наблюдается отечность обмороженной части тела, при согревании появляется зуд, болезненность, сине-багровая окраска тела. Эта окраска сохраняется длительный период времени.

Помощь: первой задачей является восстановление кровообращения, согревание обмороженного участка. Для этого необходимо чистой сухой рукой осторожно растирать обмороженную часть тела до восстановления чувствительности, потепления и покраснения. После этого, в случае необходимости, на обмороженный участок наложить стерильную повязку или повязку с одной из вышеперечисленных мазей. При обширных обморожениях конечностей пострадавшего отогревают в ванне с водой (вместо ванны можно использовать любую

емкость), температуру которой постепенно повышают от 18 до 35 градусов. При обморожениях II и III степени (появление пузырей, участков некроза – почернение обмороженных частей кожи) необходимо обратиться к врачу.

Профилактика спортивного травматизма на занятиях в группах здоровья предусматривает прежде всего правильную методику проведения тренировочных занятий, жесткие требования к санитарно-гигиеническому состоянию мест их проведения, наличие исправного инвентаря, соблюдение правил гигиены в подборе обуви, одежды, четко налаженный врачебный контроль за занимающимися и др.

Врач и тренер должны добиваться обеспечения полной безопасности занятий, вести постоянную разъяснительную работу по поводу предпосылок возникновения травматизма на занятиях.

Опыт работы показывает, что при соблюдении методических и организационных указаний, должной постановке врачебного контроля и воспитательной работы травмы в группах здоровья обычно минимальны или полностью отсутствуют.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

УРОК 1

Инструктор проводит беседу о целях и задачах урока (цели 1-го этапа физподготовки), о требованиях к занимающимся (форма одежды, посещаемость, выполнение домашних заданий, утренняя гигиеническая гимнастика). Проводится выбор старосты группы, обучение самостоятельному определению частоты пульса.

Вводная часть урока: построение в одну шеренгу, ознакомление с выполнением команд «По порядку – рассчитайсь!», «Равняйся!». «Смирно!», «Направо (налево)!», «Кругом!».

Упражнения на месте:

1. Исходное положение (ИП) основная стойка (ОС) – руки вдоль туловища, ноги вместе. Руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох. Повторить 3-4 раза.

2. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести локти назад с наклоном головы, подняться на носки – вдох, принять ИП – выдох. 6-8 раз.

3. ИП ОС. Руки через стороны вверх, ногу назад на носок – согнуть ногу в колене, обхватить руками, наклонить туловище к ноге. То же к другой ноге. 6-8 раз.

4. Ходьба на месте. На 4 шага руки вперед, 4 – вверх, 4 – вперед. Повторить 3-4 раза.

5. ИП ОС. Руки в сторону за голову, слегка согнуть туловище вперед, удлиненный выдох. Повторить 4-6 раз.

6. ИП ОС. Четыре шага в полуприседе на месте, руки на коленях – выдох. Четыре обычных шага – вдох. Повторить 3-4 раза.

7. Ускоренная ходьба 50 м, спокойная ходьба 50 м.

Основная часть

8. ИП ОС. Руки дугами к плечам – вдох, принять ИП – выдох. 4-6 раз.

9. ИП ОС. Подняться на носки, кисти рук под мышки – вдох, ИП – выдох. 6-8 раз.

10. ИП ОС. Упор присев, выдох, ИП. Повторить 4 раза.

11. ИП ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны к правой ноге, к левой ноге. По 3-4 раза к каждой ноге.

12. ИП стоя, руки на поясе. Мах правой ногой вперед. То же другой ногой. 3-4 раза.

13. Ускоренная ходьба по кругу 20-40 м, на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

14. ИП ОС. Присесть, руки на пол, сесть влево, выпрямить ноги, руки в упор сзади. То же в другую сторону. Повторить 2-4 раза.

15. Спокойная ходьба 20-30 мин.

16. ИП ноги на ширине плеч. Руки назад в стороны, вверх, прогнуться – вдох, ИП – выдох. 4-6 раз.

17. ИП ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны влево и вправо. 4-6 раз в каждую сторону.

18. Ходьба с круговыми движениями рук вперед и назад. 20 метров.

19. ИП ОС. Присесть, руки на пол. Перебирая ими по полу, перейти в упор лежа на согнутых руках. Вернуться в ИП. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

20. ИП руки на поясе. Прыжки на двух ногах. 6–10 раз. После прыжков спокойная ходьба.

21. ИП одна рука на груди, другая на животе. Вдох – живот выступает, грудная клетка расширяется. Выдох – втянуть живот (выдох длиннее вдоха). 3 раза.

22. Игра «Мяч – капитану». Группа делится на две команды по 5-6 человек. Команды строятся в колонны. Впереди каждой колонны на расстоянии 1,5 м – капитан с мячом. По сигналу он передает мяч первому игроку любым способом и получает обратно. Передавший мяч капитану, делает шаг в сторону. Капитан передает следующему. Последний игрок идет на место капитана, а капитан становится впереди команды. Игра продолжается до тех пор, пока все занимающиеся не побывают на месте капитана. Повторить 2-3 раза.

23. ИП стоя. Правая рука вперед, левая рука вперед, правая к плечу, левая к плечу, правая вперед, левая вперед, правая вдоль туловища, левая вдоль туловища. 2–4 раза.

24. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. «Ножницы» руками перед грудью. 6-8 раз.

25. ИП ОС. Слегка наклониться, свободно покачивая руками, встряхивание рук.

26. Спокойная ходьба. Подсчет пульса.

Все упражнения выполняются медленно, с достаточным интервалом для отдыха. Следить за правильным чередованием вдоха и выдоха.

УРОК 2

Подготовительная часть

Повторить подготовительные упражнения из урока 1 с 1-го по 5-е. По 2-6 раз. Количество повторений можно увеличить по самочувствию.

6. Ходьба в среднем темпе 40-60 м (руки согнуты в локтях), спокойная ходьба 40-80 м, легкий бег 10-20 м, спокойная ходьба 100 м.

7. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Попеременные круговые движения рук вперед и назад. 6-8 раз.

8. ИП то же, что и в предыдущем упражнении. Повороты с подниманием рук вверх. 4-6 раз.

Основная часть

9. ИП стоя, кисти рук за голову, «в замок». Наклонить голову вперед за счет силы рук, локти вперед – выдох, ИП – вдох. Повторить 4-6 раз.

10. ИП ОС. Полуприседания, руки в стороны – выдох, переход в ИП – вдох. 3-4 раза.

11. ИП стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон вперед прогнувшись – выдох, ИП – вдох. 6-8 раз.

12. Легкий бег 10-15 м. Ходьба по площадке в любом направлении 40-60 сек. По сигналу каждый занимает свое место для выполнения упражнения.

13. ИП ОС. Руки через стороны вверх – вдох, ИП – выдох. 2-3 раза.

14. ИП упор присев. Отставить ногу в сторону на носок – вернуться в ИП. 3-4 раза. То же в другую сторону.

15. ИП упор сидя. Наклон к правой и левой ноге. При наклоне выдох. По 4-6 раз.

16. ИП сидя на пятках, кисти рук к плечам, локти прижаты. Встать на колени, руки вверх, потянуться – вдох, ИП – выдох. Повторить 3-4 раза.

17. ИП стоя на четвереньках. Ходьба вперед на кистях до ИП лежа. Вернуться в ИП. 2-3 раза.

18. ИП стоя на коленях. Сесть справа от ног, слева. По 4-6 раз.

19. Спокойная ходьба 20-30 м. Во время движения руки перед грудью с поворотом туловища.

20. ИП стоя, руки на поясе. Наклоны к правой и левой ноге. Во время наклона отвести одноименную руку в сторону, повернуть голову в ту же сторону. Во время наклона к ноге – выдох. По 6-8 раз.

21. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног. По 6-8 раз.

22. ИП то же. Одновременное разведение и сведение рук и ног. Разводя – вдох, сводя – выдох. 3-4 раза.

23. ИП то же. Ноги фиксировать. Сесть, лечь. Повторить 3-4 раза. Вдох в этом упражнении приходится на ИП.

24. ИП лежа на животе. Попеременное поднятие ног вверх. 4-6 раз.

25. ИП то же. Попеременное поднятие головы и прямой ноги. 4-6 раз.

26. Ходьба по кругу: 100 м в среднем темпе, 100 м в убыстряющемся темпе, 15-40 м – легкий бег, затем вновь спокойная ходьба.

Волейбол

27. Объяснение и показ стойки волейболиста: высокой, средней, низкой. Подробно остановиться на средней стойке и разучить ее.

28. Передвижение влево и вправо в средней стойке волейболиста. Повторить 2–3 раза по 4–6 шагов в обе стороны. ,

29. Передача мяча сверху обеими руками в парах, тройках в средней стойке. 10 мин.

30. Передача мяча в кругу по 4–6 человек. Один водящий в центре.

31. Свободная игра по кругу 5–10 мин.

32. Повторить упражнения 7, 8, 9, 10.

33. Ходьба по кругу в различном положении рук.

УРОК 3

Подготовительная часть

1 и 2 упражнения из урока 1.

3. ИП ОС. На каждый счет сжимать и разжимать пальцы рук. 20–25 раз.

4. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения плеч вперед и назад по 6–8 раз.

5. ИП стойка, пятки врозь, носки вместе, руки на поясе. Ходьба, разводя пятки как можно шире. 20–30 сек.

6. ИП полуприсед. Ходьба пригнувшись. 20 сек.

7. ИП стоя, руки на поясе. Левую ногу в сторону на носок, прогнуться – вдох, ИП – выдох. То же другой ногой. 3–4 раза.

8. ИП ОС. Четыре шага на месте с высоким подниманием бедра – вдох. Четыре обычных шага – выдох. 30–40 шагов.

9. Ускоренная ходьба два раза по 50 м, в перерыве спокойная ходьба 50–80 м.

Основная часть

Упражнения с гимнастической палкой

10. ИП ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, опустить палку на плечи – выдох, палку вверх – вдох, ИП – выдох. 4–6 раз.

11. ИП то же. Палка на плечах. Наклоны в сторону. По 4–6 раз.

12. ИП то же, палка за спиной. Наклон вперед, палку вверх, прогнуться, вернуться в ИП. 4–6 раз.

13. ИП то же. Круговые движения с палкой от себя и к себе. 6–8 раз.

14. ИП ОС. Палка в руках. Поднять руки вверх, ногу согнуть – вдох, ИП – выдох. То же другой ногой. По 4–6 раз.

15. Ходьба в среднем темпе 60–70 м, палка в правой руке хватом за середину.

16. ИП стоя, палка горизонтально перед грудью хватом на ширине плеч. Мах правой ногой в сторону, палку вверх – вдох, ИП – выдох. То же другой ногой. По 4 раза каждой ногой.

17. ИП палка вертикально перед грудью. Хват двумя руками за ее середину. Разведение рук в стороны. Палка в правой руке, прогнуться – вдох, ИП – выдох. То же левой. По 4 раза.

18. Спокойная ходьба 20-30 м.

19. ИП стоя, палка в руках. Выпад правой ногой вперед, палку вверх. ИП – выдох. 4 раза.

20. Приседание с палкой. 10-12 раз.

21. ИП стоя, палка упирается в пол. Свободное покачивание правой и левой ногой. 2-3 раза.

22. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног. По 10 движений каждой ногой.

23. ИП лежа, палка в руках. Вытянуть руки вверх – вдох, согнуть ноги к животу, обхватить колено палкой, приподнять туловище – выдох. То же другой ногой. По 4 раза.

24. ИП лежа на спине, руки вверх. Повороты на бок. По 3-4 раза.

25. ИП лежа на животе, палка в руках. Мах правой ногой назад, приподнять палку – вдох, ИП – выдох. То же левой ногой. По 4-6 раз.

26. ИП лежа на спине, руки согнуть у грудной клетки с упором на локти – вдох, опуститься – выдох.

27. ИП то же. Попеременное отведение рук вверх в стороны. По 3-4 раза.

28. Ходьба на носках, пятках, палка на плечах, лопатки вместе. 20-30 м.

29. Палку положить на пол. Руки на поясе, прыжки на месте на двух ногах. 10-20 раз. Спокойная ходьба, имитация ходьбы «цапли» (согнуть ногу, выпрямить, вытянуть вперед, прогнуться, опустить ногу. То же другой ногой). 8-10 шагов.

30. Бег с выносом правой ноги вперед. 15 м. То же с левой.

31. Ходьба в среднем темпе 70-100 м.

32. Волейбол (игра по упрощенным правилам).

33. ИП в ходьбе, руки вперед, вверх, в стороны. По 10 раз.

34. Игра. Занимающиеся делятся на 3-5 команд по 4-5 человек. Каждая команда образует круг. Передача мяча друг другу. Добиваться, чтобы он как можно дольше находился в воздухе. Результат засчитывается по меньшему числу потерь мяча. 2-3 мин.

35. ИП стоя, руки перед грудью. Одновременное разведение рук в стороны – вдох, встать на носки, ИП – выдох. 3 раза.

36. ИП руки за спину «в замок». Подняться на носки, согнуть и разогнуть руки. 4-6 раз.

37. Ходьба, спокойное дыхание, встряхивание попеременно ног и рук.

УРОК 4

Подготовительная часть

Подсчет пульса, построение, перестроение, разучивание команды: «В колонну по одному становись!». 2-4 раза,- Упражнения 1-7 из урока 3.

8. Ускоренная ходьба 60 м, спокойная и вновь ускоренная 80-100 м.

9. ИП ОС. Руки через стороны вверх – вдох, опустить – выдох. 3-4 раза.

Основная часть

10. ИП стоя лицом друг к другу взявшись за руки. Сгибание и разгибание рук (без сопротивления). 6-8 раз.

11. ИП то же. Полуприседания. Приседая – выдох, поднимаясь – вдох. 8-10 раз.

12. ИП стоя спиной друг к другу взявшись за руки. Поднимание рук вверх – вдох, ИП – выдох. 3-4 раза.

13. ИП то же. Наклон влево, правую руку поднять – вдох, ИП – выдох. То же в другую сторону. 4-6 раз.

14. Ускоренная ходьба 60-70 м в любом направлении, без строя.

15. Медленный бег 15-30 м, чередуя со спокойной ходьбой. 2 раза.

16. ИП стоя упор о спинку стула (дерева, скамейку и т.п.)ч Махи ногой в сторону (не выше 20-40 см), вперед и назад. 8-10 раз.

17. ИП то же. Сгибание и разгибание рук. 6-8 раз.

18. ИП ОС. Руки вверх – вдох, глубокий наклон вперед, коснуться пальцами носков ног – выдох. 6-8 раз.

19. ИП ОС. Приседая с опорой на руки, сед влево, ИП. То же вправо. По 2-4 раза в каждую сторону.

20. Бег с выносом прямой ноги назад, 10 м. Спокойная ходьба.

21. Упор стоя на коленях. Сесть на пятки, не отрывая рук от опоры, согнуть руки в локтях, сильно прогнуться в пояснице, коснуться грудью площади опоры, потянуться вперед – выдох. ИП – вдох. 4-6 раз.

22. Ускоренная ходьба 40 м.

23. ИП сидя упор сзади. Приподнять правую ногу, отвести в сторону, вперед, вернуться в исходное положение. То же левой ногой. По 4-6 раз.

24. ИП то же. Лежа на спине, перейти в положение упора сидя – выдох.

25. ИП лежа на спине. Полное расслабление. 1 минута.

26. ИП то же. Движение рук и ног – «велосипед». 10-12 движений.

27. ИП лежа на животе. Сгибание и разгибание рук в упоре перед собой, прогнуться – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. 4-6 раз.

28-29. Упражнения 17-18 из урока 2.

30. Спокойная ходьба 50 м, ходьба в среднем темпе 100-150 м, спокойная ходьба 50 м, легкий бег 30 м, спокойная ходьба.

Волейбол

31. Передача в парах в средней стойке. 5 мин.

32. Передача снизу вверх в парах, тройках. 5 мин.

33. Передача над собой на 100-150 м (выполнять по очереди). 3-5 мин.

34. Свободная игра в кругу 10 мин.

Заключительная часть урока

35. Игра. Группа делится на 3-4 команды по 5-6 человек. Каждая команда образует круг. Передача мяча по кругу двумя руками от груди. Учет результата по длительности удержания мяча. 3-5 мин.

36. Спокойная ходьба.

УРОК 5

Ходьба 50 м

I. Упражнение на внимание. Плечи вверх – вдох, ИП – выдох. Полупри- сед – выдох, ИП – вдох. Наклон вперед прогнувшись, руки за спину – выдох, ИП – вдох, поворот кругом. 4 раза.

2-8. Семь упражнений по усмотрению преподавателя из уроков 1-3.

9. Ускоренная ходьба 100 м, спокойная ходьба 100 м, легкий бег 20-30 м, ускоренная ходьба 50 м, спокойная ходьба.

Основная часть

Упражнения с гимнастической палкой в кругу.

10. ИП палка горизонтально внизу. Хват за концы. Поднять правую руку вверх – вдох, левую согнуть, ИП – выдох. То же левой рукой. По 4-6 раз.

II. ИП то же. Палка перед грудью. Ходьба с высоким подниманием бедра (коснуться палки). По 8-10 раз каждой ногой.

12. ИП ноги на ширине плеч, палка горизонтально на плечах. Повороты туловища вправо и влево. По 4-6 раз.

13. ИП палка на груди, хват на ширине плеч. Два пружинящих полуприсе- да, палку вперед – выдох. ИП – вдох. 3-4 раза.

14-16. Упражнения 12-14 из урока 3.

17. ИП стоя, палка перед грудью. Сгибание и разгибание рук. 10-12 раз.

18. ИП стойка, ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хватом за концы. Круговые движения тазом вправо, влево. По 6-8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

19. ИП стойка на коленях, ступни наружу, палка горизонтально вверху, хват за концы. Сесть между стопами, палку вперед – выдох, ИП – вдох. 6-8 раз.

20. Бег с приподниманием бедра дважды по 10 м. Спокойная ходьба 50 м.

21. ИП ноги шире плеч, руки на поясе. Приседая на правой, коснуться левого носка, на левой – коснуться правого носка. 3-4 раза.

22. Ходьба на носках. Ноги прямые, руки за голову, спина ровная. 10-20 м.

23. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. 20 м.

24. Упражнение на расслабление. Попеременное встряхивание рук и ног.

25. ИП сидя, ноги врозь, палка сзади в локтевых сгибах. Повороты туловища влево и вправо. 4-6 раз.

26. ИП сидя, палка горизонтально перед грудью хватом на ширине плеч. Завести правую ногу за палку, вернуться в ИП. То же левой ногой. По 4-6 раз.

27. Легкий бег 20-30 м, спокойная ходьба.

28. Упражнение 28 из урока 3. 50 м.

29. ИП стоя, палка горизонтально внизу. Поднять палку вверх, ногу назад на носок – вдох, ИП – выдох. 2-4 раза.

30. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Движение ногами – «ножницы». 20–30 движений.

31. ИП то же. Одна рука на животе, другая на груди. Вдох – брюшная стенка приподнимается, выдох – втягивается. 3-4 раза.

32. ИП лежа на животе, палка вертикально в пол, спереди хватом двумя руками за нижний конец. Перехватывая палку по направлению вверх, прогнуться – вдох, ИП – выдох. 2-4 раза.

33. ИП стоя на четвереньках. Движения позвоночника. Прогнуться и выгнуть спину. 6-8 раз.

34 Упражнение 10. 6-8 раз.

35. Быстрая ходьба 50 м, спокойная ходьба 100 м, легкий бег 50 м, спокойная ходьба.

Бадминтон

В парах друг против друга, разучивание подачи. Игра 10 минут.

Заключительная часть

36. ИП ОС. Руки через стороны вверх – в стороны, поворот головы вправо – вдох, ИП – выдох. То же с поворотом влево. 2-4 раза.

37. Спокойная ходьба на носках, пятках с различными положениями рук.

УРОК 6

Подготовительная часть

Ходьба в сочетании с дыханием: на 2 шага вдох, на 3-6 шагов – выдох. 3-4 раза. Ходьба с подтягиванием колена к животу – 50 м.

Ходьба со сгибанием и разгибанием рук – 20 м.

1. Упражнение в движении. ИП ОС. Руки через стороны вверх – вдох, ИП – выдох. 4-6 раз.

2. ИП ОС. Четыре шага на носках, руки на поясе – вдох. Обычные четыре шага – выдох. 6-8 раз.

3. ИП руки на поясе. Мах левым бедром вверх, наклонить туловище – выдох. Выпрямить ногу, поставить вперед, сделать шаг, прогнуться, свести лопатки – вдох. То же правой ногой. 6-8 раз.

4. ИП стоя, ноги на ширине плеч, кисти «в замок» за голову. Наклоны из стороны в сторону. По 6-8 раз.

5. ИП ОС. Рывком руки вверх, ногу назад на носок – вдох, ИП – выдох. То же другой ногой. 6-8 раз.

6. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки на уровне плеч. Повороты туловища вправо и влево. По 8-10 раз.

7. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Попеременные наклоны к правой и левой ноге. По 6-8 раз.

8. ИП ОС. Кисти к плечам, локти отвести в стороны; подняться на носки – вдох, ИП – выдох. 3-4 раза.

9. Ходьба с высоким подниманием бедра. 30 раз.

10. Упражнение 18 из урока 5.

11. Ускоренная ходьба 80-100 м. Бег медленной змейкой: правым боком приставным шагом, затем левым боком. 80-100 шагов.

Основная часть

Упражнения на гимнастической скамейке

12. ИП сидя, руки в упоре сзади. Сгибание и разгибание стоп. По 15-20 раз.

13. ИП то же. Приподнять туловище, прогнуться – вдох, ИП – выдох. 6-8 раз.

14. ИП сидя, ноги расставлены, руки на затылок. Наклоны в стороны. Стараться локтем достать скамейку. По 6-8 раз в каждую сторону.

15. Сидя верхом на скамейке, руки в упоре сзади, приподнять правую ногу, опустить на скамейку, затем – левую. Наклониться к обеим ногам. Опустить правую ногу на пол, левую (можно одновременно поднять и опустить). 4-6 раз.

16. ИП лежа на спине. Зацепиться носками за край скамейки. Сесть, лечь. 8-10 раз.

17. ИП то же. Попеременное сгибание и разгибание ног. 12-14 раз.

18. ИП лежа на животе, руки в упоре на скамейку. Приподнимая туловище выпрямить руки, прогнуться – вдох, ИП – выдох. 6-8 раз.

19. ИП то же. Попеременное отведение и сгибание ног. 8-10 раз.

20. ИП стоя на четвереньках. Приподнять правую ногу вверх, опустить, коснуться пола справа от скамейки. То же левой ногой. 4-6 раз.

21. ИП стоя боком к скамейке, правая нога на скамейке. Поднять руки вверх – вдох, наклон к правой ноге – выдох (ноги прямые). То же левым боком к скамейке. 6-8 раз. Между сменой исходного положения – спокойна, ходьба.

22. Семенящий бег, дважды по 20 м. Между упражнениями спокойная ходьба 10-20 м.

23. ИП стойка левым боком к скамейке. Левую ногу на скамейку, руки на пояс, полуприсед на правой ноге – выдох, ИП – вдох. То же правым боком к скамейке. По 8-12 раз.

24. Ускоренная ходьба 40 м, спокойная ходьба.

25. ИП стоя лицом к скамейке. Встать на скамейку левой ногой, правую отвести назад, руки в стороны – вдох («ласточка»), ИП – выдох. То же на правой ноге. По 6-8 раз.

26. Легкий бег или ускоренная ходьба 70-100 м.

27. ИП упор руками о скамейку. Прилегание к скамейке – выдох, выпрямляя руки – вдох. 6-8 раз.

28. ИП лежа на спине, кисти рук под голову. Попеременное отведение ног в стороны. 6-8 раз.

29. ИП лежа на животе головой к скамейке на расстоянии вытянутых рук. Медленно поднять руку, опустить, вернувшись в исходное положение. 6-8 раз.

30. ИП ОС. Правую руку вверх в сторону – вдох, ИП – выдох. То же левой рукой. 3-4 раза.

31. Галопом по кругу (вправо, влево), дважды по 20 м. В интервале – спокойная ходьба.

Баскетбол

32. Объяснение, показ стойки баскетболиста. Имитация стойки баскетболиста с мячом во время передачи двумя руками от груди. 6-10 раз.

33. Передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках на расстоянии 5-6 м друг от друга. 5-6 мин.

34. Упражнение 2 с шагом вперед и возвращение после передачи в ИП. 5-7 мин.

Заключительная часть

35. Игра. Группа делится на две команды. Стать друг за другом на расстоянии 10 м. Два мяча. По сигналу преподавателя первые бегут, берут мяч, возвращаются, передают вторым, вторые относят мяч, третьи забирают и относят и т.д. – до последнего участника. Победитель – команда, раньше закончившая игру.

36. Ходьба.

37. Упражнения 1, 2, 3 из подготовительной части урока.

УРОК 7

Подготовительная часть

Построение, объяснение задач урока, подсчет пульса. Ходьба 4 шага на носках, 4 на пятках, меняя положение рук – к плечам, на пояс. 20-30 м.

I. Упражнения 1-8 из урока 6.

9. Ускоренная ходьба 60-80 м, спокойная ходьба 100 м, легкий бег 50-60 м, спокойная ходьба.

Основная часть урока

Упражнения у барьера

10. ИП стойка лицом к барьеру. Поднять правую руку вверх в сторону, посмотреть на кисть – вдох, ИП – выдох. То же другой рукой. 4-6 раз в каждую сторону.

II. ИП то же. Мах правой ногой вперед и назад. То же левой ногой. 4-6 раз.

12. ИП стоя правым боком к барьеру, взявшись за него правой рукой. Выпрямляя правую руку, наклон вправо (таз влево), левую руку вверх – вдох, ИП – выдох. То же другим боком. По 6-8 раз.

13. Ускоренная ходьба 40 м, спокойная ходьба.

14. ИП упор стоя сзади, руки на барьер. Махи правой и левой ногой в сторону с заведением в противоположную сторону. По 10 раз.

15. ИП стоя лицом к барьеру, на 4 счета присесть, на 4 – встать. 6-8 раз.

16. ИП стойка лицом к барьеру на расстоянии шага, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх – вдох, наклониться вперед, руки на барьер – выдох. 6-8 раз.

17. Ходьба на 4 счета, на каждый третий шаг – мах ногой. Дважды по 20-30 м. Легкий бег 50 м, спокойная ходьба.

18. ИП стойка спиной к барьеру, взявшись за него руками. «Оттянуться» – вдох, ИП – выдох. 6-8 раз.

19. ИП ОС. Отвести руки в стороны, мах правой ногой в сторону, то же левой. По 6-8 раз.

20. Ходьба с пятки на носок, 15-20 м.

21. Ходьба в полуприседе, 10-15 м.

22. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклониться вперед. «Мельница» – правой рукой коснуться левого носка, левой рукой – правого (поворот головы в сторону отведенной руки). По 12 раз.

23. ИП упор стоя, руки в упоре на барьер. Поднять согнутую ногу, как бы касаясь коленями груди. Попеременно. По 8-12 раз.

24. Спокойная ходьба 50 м, легкий бег (ускоренная ходьба) 100 м.

25. ИП упор стоя, руки на барьере. Попеременное приседание на полной стопе. Дыхание произвольное. 6-8 раз.

26. Бег с выносом прямой ноги, дважды по 15 м, спокойная ходьба.

27. Прыжки, ноги в стороны – вместе. 20-30 раз.

Бадминтон

28. Поддача снизу.

29. Нападающий удар.

30. Прием снизу, сверху. 5-10 раз.

31. Игра в бадминтон 6-10 мин.

32. Упражнение на внимание: занимающиеся выполняют за преподавателем все движения, кроме «руки в стороны». Допустившие ошибку приседают 1,5-2 мин.

33. Спокойная ходьба.

УРОК 8

Подготовительная часть

Упражнения с 1-го по 9-е на месте или в движении из пройденного материала по усмотрению преподавателя.

10. Ходьба с ускорением и замедлением, спокойная ходьба 150-200 м.

Основная часть

Упражнения с легким мячом в двух шеренгах лицом друг к другу.

11. ИП стойка, ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. Вдохнуть, бросить мяч партнеру с произношением звука «у-у-у-у». 6-8 раз.

12. ИП то же. Повороты туловища вправо и влево с выпрямлением рук. По 6-8 раз.

13. ИП стоя с мячом. Передача мяча с руки на руку. По 4-6 раз.

14. Броски мяча друг другу двумя руками от груди. По 10 раз.

15. Легкий бег левым, правым боком вперед. Дважды по 20-30 м.

16. ИП стойка ноги врозь, в руках мяч. Подбросить мяч, повернуться на 360°, поймать мяч. 3-4 раза.

17. ИП руки с мячом внизу. Броски мяча в цель на расстояние 5-6 м. 6-10 раз.

18. Ходьба с ускорением 50-60 м, с замедлением 30-50 м, спокойная ходьба.

19. ИП стойка ноги врозь, руки с мячом на лопатки. Наклон вперед прогнувшись, руки вверх – выдох. ИП – вдох. 8-12 раз.

20. ИП стоя, ноги на ширине плеч, друг против друга, мяч в руках. Наклониться, обвести мяч вокруг ног. Отдать мяч партнеру броском двумя руками из-за головы. 4-6 раз.

21. ИП то же. Броски мяча левой и правой руками поочередно с произношением звука «з-з-з-з». По 10 раз каждой рукой.

22. Быстрая ходьба 50 м, спокойная ходьба.

23. ИП сидя, ноги врозь, руки в упоре, мяч за спиной. Лечь на мяч, желательно головой коснуться площади опоры. Руки вверх – вдох, ИП – выдох. 6-8 раз.

24. ИП лежа на спине, мяч между стоп. Сгибание и разгибание ног. 8-12 раз.

25. Легкий бег 50-60 м, спокойная ходьба.

26. ИП лежа на животе, мяч в руках. Приподняться, мяч на вытянутых руках, правую ногу вверх, прогнуться – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. То же другой ногой. 6-8 раз.

27. ИП сидя, ноги врозь, мяч в руках. Руки вверх – вдох, наклон вперед, мячом коснуться правой ноги – выдох. То же к другой ноге. По 6-8 раз.

28. ИП стоя, мяч в вытянутых руках. Круговые вращения туловища вправо и влево. По 6-8 раз в каждую сторону.

29. Броски мяча друг другу правой и левой рукой, подкатывая по полу. По 10 раз.

Волейбол

30. Передача мяча сверху и снизу в кругу. 5-8 мин.

31. Разучивание нижней прямой подачи в парах, тройках. 5-7 мин.

32. Передача мяча через сетку в парах (стоя на расстоянии 2-3 м). 5-7 мин.

33. Передача мяча через игрока зоны. На одной стороне площадки располагается команда в игровой расстановке, на другой стороне – игрок в зоне 6. Он поочередно выполняет подачу на каждого игрока. Игрок принимающей команды передает мяч игроку зоны 3, который через сетку возвращает его игроку зоны 6. Переход производится по сигналу.

Заключительная часть

34. Игра: кто дольше продержит мяч над собой, высота 1-1,5 м.

35. Упражнение на внимание. Все повторяют упражнения за преподавателем, кроме «руки в стороны». 2 мин.

36. Спокойная ходьба.

УРОК 9

Подготовительная часть

Построение, подсчет пульса. Выполнение команды: «На месте шагом марш!», разучивание команд: «Налево в обход, направо в обход!», «Прямо!».

1. Упражнение 1-е из урока 5.

2. ИП ОС руки дугами вверх – вдох, дугами вниз – ИП – выдох. 6-8 раз.

3. ИП стойка ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Поочередное приведение правого локтя к левому колену – выдох, ИП – вдох. То же с приведением левого локтя к правому колену. 4-6 раз.

4. Ускоренная ходьба 60-70 м, спокойная ходьба 100 м, быстрая ходьба 60–70 м, спокойная ходьба 100 м, легкий бег 50-60 м, спокойная ходьба.

Основная часть

5. Упражнения с 4-го по 6-е из урока 6.

7. ИП стойка лицом друг к другу, руки на плечи партнеру. Мах правой ногой в сторону – выдох, ИП – вдох. То же левой ногой. По 6-8 раз.

8. ИП стойка спиной друг к другу, взявшись за руки. Подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох, ИП – выдох. 6-8 раз.

9. Первые номера руки в стороны, вторые, стоя спиной к первым, опускают их руки, взявшись за лучезапястный сустав. По 2-3 раза. Спокойная ходьба, перемена ролей.

10. ИП стойка спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах. Перетягивание партнера. По 6-10 раз.

11. Быстрая ходьба в любом направлении без строя 20-30 м с переходом на медленную ходьбу.

12. ИП стойка лицом друг к другу на расстоянии 1,5 шага, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед, руки на плечи друг другу, прогнуться – выдох, ИП – вдох. 8-12 раз.

13. ИП то же, но руки на плечи друг другу. Полуприсед – выдох – ИП – вдох. 6-8 раз.

14. ИП стойка лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки на плечи друг другу: один партнер наклоняется влево, другой – вправо, наклон – выдох, ИП – вдох. То же в другую сторону. По 6-8 раз.

15. Бег с выносом ноги вперед, дважды по 15 м.

16. ИП сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах. У первого партнера ноги прямые, у второго – согнутые в коленях. Первый наклоняется вперед, второй назад. Прогнуться в верхней части позвоночника, выпрямить ноги – вдох, вернуться в исходное положение. То же, поменяв исходное положение. По 6-8 раз.

17. ИП: первый номер, лежа на животе, руки вверх, второй – стоя верхом над первым. Второй номер поднимает партнера за локти, который прогибается в пояснице, не отрывая бедер от площади опоры – вдох, ИП – выдох. По 8-12 раз.

18. Легкий бег 40-50 м, спокойная ходьба.

19. ИП стоя спиной друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: ноги вместе – руки вверх, ИП – руки вниз. 8-10 раз. Дыхание произвольное. Спокойная ходьба 50-80 м.

20. Легкий бег 50-60 м.

Методические указания по проведению упражнений в парах:

а) построение занимающихся парами производится с учетом роста, веса, уровня физического развития, подготовленности. Относя-

щихся к третьей группе ставят на левый фланг; б) вначале упражнение выполняют первые номера с помощью вторых, затем вторые номера с помощью первых; в) после каждого упражнения спокойная ходьба на расстоянии 5-10 м и возвращение в исходное положение.

Волейбол.

21. Передача сверху и снизу (в парах, тройках) с перемещением партнеров влево и вправо.

22. Передача мяча у сетки.

23. Упражнения по освоению нижней боковой подачи, 5 мин.

24. Одна команда становится за лицевой линией площадки, другая – на противоположной стороне площадки в зонах. Первая команда производит поочередно подачи, вторая принимает и разыгрывает мяч на 2-3 передачи. После розыгрыша мяча с подачи делают переход. 5-8 мин. Затем команды меняются ролями.

25. Свободная игра в кругу.

Заключительная часть

26. Игра «День и ночь». Играющие выстраиваются в две шеренги на расстоянии 1,5 м, лицом друг к другу. По сигналу «день» игроки одной команды убегают, другие их догоняют, по сигналу «ночь» роли меняются. Выигрывает команда, захватившая большее количество игроков. 2-4 раза.

27. Ходьба на носках, пятках, сводах стопы с различным положением рук.

28. ИП стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Правую руку вверх в сторону – вдох, ИП – удлинненный выдох. 3-4 раза.

29. ИП стоя слегка наклонившись, свободное встряхивание руками, затем поочередно правой и левой ногой.

УРОК 10

Подготовительная часть

Повторение команд по усмотрению преподавателя.

1. Ходьба по кругу на носках, пятках, с разными положениями рук.

2. ИП ОГ, кисти к плечам. Руки вверх, встать на носки – вдох, ИП – выдох. 6-8 раз.

3. ИП стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Попеременные круговые вращения рук вперед и назад. По 10 раз.

4. ИП то же. Наклоны из стороны в сторону со скольжением рук вдоль боковых поверхностей туловища и бедер. По 6-8 раз.

5. ИП стоя, правая нога впереди согнутая, левая сзади прямая. Прогнуться, руки на поясе. Пружинящие покачивания на правой и левой ноге, смена положения ног. По 4 на каждой ноге.

6. ИП упор присев. Правую ногу в сторону на носок, ИП. Поменять ногу. По 6-8 раз.

7. ИП стоя у стенки. Прилегания к стенке, сгибая и разгибая руки, постепенно снижая площадь опоры. 10-12 раз.

8. ИП стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, руки в стороны – вдох, ИП – выдох. То же влево. 8-10 раз.

9. Ходьба в среднем темпе 30 сек, спокойная ходьба 40-50 сек, легкий бег 40 сек.

Основная часть

Упражнения на гимнастической стенке

10. ИП стойка спиной к стенке на расстоянии шага. Руки дугами вперед вверх, назад, коснуться рейки, подняться на носки, прогнуться – вдох, ИП – выдох. 6-8 раз.

11. ИП стойка спиной к стенке на расстоянии шага. Взяться за рейку на уровне пояса, мах ногой в сторону, приставить, мах другой ногой, приставить. По 4-6 раз.

12. ИП стойка спиной к стенке, хват руками за рейку на уровне головы. Выпрямить руки, «оттянуться» вперед – выдох, ИП – вдох. 6-8 раз.

13. ИП то же, поднимаясь на носки – «волна» (движение всем туловищем). 3-4 раза.

14. Ходьба в среднем темпе. 20-30 сек.

15. ИП стоя у стенки на расстоянии шага, хват рук на уровне пояса. Приседания на правой и левой ноге – выдох, ИП – вдох. 6-8 раз.

16. ИП стойка левым боком к стенке, хват правой рукой за рейку над головой, левой рукой на уровне пояса, выпрямляя руки, наклон влево – выдох, ИП – вдох. 6-10 раз.

17. Легкий бег 20-30 сек по кругу, спокойная ходьба.

18. Стойка правым боком – упражнение 16.

19. ИП стойка лицом к стенке, носки ног вплотную к стенке, хват руками на уровне пояса. Приседая, руки выпрямить, плечи назад – выдох, ИП – вдох. 8-12 раз.

20. ИП стойка лицом к стенке. Правая нога на рейке (желательно на уровне пояса). Наклоны вперед, руками коснуться носка ноги. То же к левой ноге. 6-10 раз.

21. Ходьба. Упражнения на расслабление правой и левой ноги.

22. ИП из упражнения 20. Левая нога на рейке.

23. Ходьба по залу, бег, высоко поднимая бедро. 2-3 раза по 10-15 м.

24. ИП лежа на спине, головой к стенке, хват руками за нижнюю рейку. Сгибание и разгибание ног (дыхание не задерживать). 8-10 раз.

25. ИП лежа на спине, руки вдоль туловища. Передвижение «гусеница», 4-6 движений вперед, столько же назад.

26. ИП лежа на спине, одна рука на животе, другая на груди. Диафрагмальное дыхание. 3-4 раза.

27. ИП из упражнения 24. Поднять прямые ноги вверх. коснуться рейки, вернуться в ИП. 6-8 раз.

28. ИП стоя на первой рейке на носках, хват руками на уровне груди. Поднимаясь на носках, приподнять плечи – вдох, опустить пятки ниже рейки, сжать локтями грудную клетку – выдох. 10 раз.

29. ИП стоя на 4-6-8 рейке, руки хватом на уровне груди. Приседая на правую ногу, левую вытянуть свободно вниз, прогнуться – вдох, ИП – выдох. Затем присесть на левую ногу. По 6-8 раз.

30. Ходьба по залу, попеременно сгибая и подтягивая ноги к животу.

Игра «Борьба за мяч». Группа делится на две равные команды. На определенном участке площадки игроки одной команды передают друг другу мяч, игроки другой команды стараются отобрать его. И наоборот. Дважды по 3-5 мин.

Методические указания по игре: а) удерживать мяч в руках допускается не более 3-4 сек, с мячом делать не более 2 шагов; б) строго наказывать за нетактичность в игре.

Заключительная часть

1. Занимающиеся делятся на две-три команды, образующие колонны. Направляющий ведет мяч правой рукой до указанного преподавателем места (10–12 м), а в обратном направлении – левой, передает его следующему и встает в конце колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету.

2. Спокойная ходьба с различными положениями рук.

Десять последующих уроков инструктор может составить по своему усмотрению из пройденного материала, увеличивая количество повторений на 2-4 раза и более.

Часто группы здоровья включают в свою работу плавание. Урок по плаванию также состоит из трех частей: подготовительной (25 мин), основной (30 мин) и заключительной (3-5 мин).

В подготовительной части урока 6-8 общеразвивающих упражнений для рук, туловища, ног; изучение техники плавания. В основной части урока выполняются упражнения по освоению воды и овладению техникой плавания. Заключительная часть урока включает в себя выход из воды, построение, проверку присутствующих, подсчет пульса, опрос о самочувствии, подведение итогов занятия. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная – в воде.

Обучение плаванию целесообразно начинать со способа «кроль» на груди и на спине. С теми, кто плавает брассом, можно начинать занятия через несколько уроков.

Занятия плаванием проводятся с подгруппами, на которые делится основная группа. Разделение проводится с учетом подготовленности занимающихся: а) не умеющие держаться на воде и плохо плавающие; б) хорошо плавающие.

Подготовительная часть урока (на суше) является общей для обеих групп. Основная часть урока (на воде) проводится также совместно, но в первой подгруппе основное внимание обращается на освоение воды, разучивание элементов техники плавания, а во второй – на совершенствование техники плавания. Дозировка меняется в зависимости от состава группы. Специальные упражнения по освоению воды и овладению техникой плавания выполняются в сочетании с общеразвивающими.

10 ПРИМЕРНЫХ УРОКОВ ПО ПЛАВАНИЮ С ГРУППАМИ ЗДОРОВЬЯ

УРОК 1

1. Краткая беседа о значении плавания в том или ином возрасте, об организации урока по плаванию, форме и правилах занятия.

2. Построение группы, проверка присутствующих, опрос о самочувствии, подсчет пульса.

3. Общеразвивающие упражнения (по усмотрению преподавателя из пройденного материала).

4. Обучение правильному дыханию при плавании: вдох (быстро) через рот, присесть и продолжительный выдох через рот и нос. 5-6 раз.

5. Вдох через рот, присесть, обхватить руками колени (голову прижать к груди), выдох. 4-6 раз.

6. Имитация движения ног при плавании способом «кроль» на груди из ИП упор сидя или лежа на спине с опорой на локти. 5-6 раз по 20-0 сек.

Задание на дом: упражнения 3-5.

Основная часть

7. Проверка плавательной подготовки на воде. Свободное плавание. 5-7 мин.

8. Краткое объяснение и показ (можно привлекать к этому хорошо плавающих из группы) техники плавания способом «кроль» на груди и спине. Упражнение проводится без выноса и с выносом рук из воды.

9. Стоя на дне, держась за бортик, сделать быстро вдох через рот и опустить подбородок в воду – выдох на три счета через рот и нос. 8-12 раз.

10. Держась за бортик, прижаться к нему предплечьями, напрягая мышцы спины, поднять ноги и принять горизонтальное положение на воде. 6-8 раз.

11. Держась за бортик, проделать движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди. 4-6 раз по 30-40 сек.

12. Сделав глубокий вдох, присесть, наклониться вперед, опустить лицо в воду, руки в стороны и лечь на воду. Продержаться в этом положении. Повторить 5 раз.

13. Стать спиной к бортику, взяться за него хватом снизу, прижаться затылком. Поднимая таз и ноги, принять горизонтальное положение на воде. 6-8 раз.

14. То же, что и в упражнении 7, но с движением ногами как при плавании способом «кроль» на спине. 3-5 раз по 30-40 сек.

15. Присев на такую глубину, чтобы подбородок и затылок оказались в воде, отвести руки в стороны, лечь спиной на воду. Поднять одну, затем другую ногу. 3-4 раза.

16. Свободное плавание. Умеющие – совершенствуют технику плавания, не умеющие – держатся на воде, плохо плавающие – выполняют упражнения по заданию преподавателя.

Заключительная часть

17. Выход из воды, построение, проверка присутствующих, опрос о самочувствии, проверка пульса, подведение итогов.

УРОК 2

Содержание урока: разучивание движений ног и рук при плавании способом «кроль» на спине и «кроль» на груди без выноса и с выносом рук из воды.

1. Стоя в положении наклона вперед прогнувшись, смотреть вперед, руки вверх на барьер, спинку стула и т.д., голова между рук. Повернуть голову направо, делая вдох через рот на счет один, повернуть голову в ИП, делая выдох через рот и нос на три счета. 6-8 раз.

2. Движение ног как при плавании способом «кроль» на груди в ИП упор сзади сидя на стуле, скамейке. 3-4 раза по 20-30 сек.

3. Стоя в положении наклона вперед, имитировать гребки руками как при плавании кролем на груди без выноса рук из воды – вначале правой, затем левой рукой. Движения рук с выносом их из воды. 3-5 мин.

Задание на дом: совершенствовать гребные движения руками как при плавании способом «кроль» на груди – без выноса, затем с выносом рук из воды.

Основная часть.

4. Выполнить 8-10 выдохов через рот и нос, опуская в воду только подбородок.

5. Держась за бортик, сделать на один счет вдох через рот, опуститься под воду с головой, задержать дыхание на 5-8 счетов и сделать выдох под воду через рот и нос. 4-6 раз.

6. Упражнения 5-7 из урока 1. По 3-4 раза по 30-40 сек.

7. Глубоко вдохнуть, опустить голову в воду, руки поднять вверх, оттолкнуться ногами – скольжение на груди с задержкой дыхания 5-6 раз.

8. Присесть, подбородок около воды, затылок опустить в воду и оттолкнуться ногами, руки вдоль туловища – скольжение на воде. 6-8 раз.

9. Сделать глубокий вдох через рот, присесть в воду, руками взяться за середину голеней (сгруппироваться) и всплыть «поплавком». 2-3 раза по 4-6 м.

10. Быстро продвигаясь по дну мелкими шажками, проделать движения руками как при плавании кролем на груди без выноса рук из воды. 2-3 раза по 4-6 м.

11. Скольжение с движением ног как при плавании способом «кроль» на груди без выноса рук из воды. 2-4 раза по 5-10 мин.

12. Проплыть на спине, руки вдоль туловища. 3-4 раза по 6-10 м.

13. Проплыть способом «кроль» на груди 5-10 м, 2-4 раза.

14. Свободное плавание.

УРОК 3

Содержание урока: разучивание движений рук при плавании кролем в сочетании с дыханием.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения по усмотрению преподавателя.

2. Упражнение 4-е из урока 2.

3. Имитация движений рук при плавании способом «кроль» на груди без выноса, а затем с выносом рук из воды. По 3-4 мин.

4. Имитация выдоха в воду с поворотом головы: стоя в положении наклона вперед, руки на коленях, поворот головы направо (налево), вдох через рот. Затем поворот головы в ИП – выдох. 3-4 раза.

5. Упражнение на сочетание движений рук (как при плавании кролем на груди с выносом рук из воды) с дыханием. 3-4 раза.

6. Ознакомление с движением рук при плавании способом «кроль» на спине. 2-3 минуты.

Задание на дом: освоение техники движений ног, рук, сочетание дыхания с движениями при плавании способом «кроль» на груди и спине.

Основная часть

7. Держась за бортик, выполнить 6–10 выдохов в воду.

8. Скольжение на груди и спине. По 4–6 раз.

9. Упражнение «поплавок». 4–6 раз.

10. Скольжение на груди с движениями ног при плавании способом «кроль». 4–6 раз.

11. Скольжение на спине с движениями ног как при плавании кролем, одна рука вверх. 4–6 раз.

12. Стоя в положении наклона вперед, руками держась за бортик, голова между рук, лицо в воде, поворот головы направо (налево) – вдох, опустить лицо в воду – выдох. 10-12 раз.

13. Проплыть на спине 3–4 раза по 10–12 м.

14. Выполнять скольжение на груди. Проплыть 2–4 раза по 6–8 м способом «кроль» на груди без выноса, затем 2–4 раза по 6–8 м с выносом рук из воды (с задержкой дыхания).

15. Свободное плавание.

УРОК 4

Содержание урока: сочетание работы рук и ног с дыханием при плавании способом «кроль» на груди и спине.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения по усмотрению преподавателя.
2. Имитация движений рук при плавании способом «кроль» на груди и спине с выносом рук из воды.
3. Имитация вдоха и выдоха в воду с поворотом головы направо в сочетании с движениями рук.

Задание на дом: по усмотрению преподавателя.

Основная часть

4. Погружение в воду с выдохом и открыванием глаз под водой. 4-6 раз.
5. Скольжение на груди с движением ног. 4-6 раз по 8 м. Скольжение на груди с выносом рук из воды. 4-6 раз по 4-6 м.
6. Скольжение на спине с движением ног. 4-6 раз по 5-10 м. Скольжение на спине с выносом рук из воды. 4-6 раз по 8-10 м. Проплыть 3-4 раза по 10-15 м способом «кроль» на груди без выноса, а затем 3-4 раза по 10-12 м с выносом рук из воды и выдохом в воду.
7. Проплыть 3-4 раза по 10-25 м способом «кроль» на спине с выносом и без выноса рук из воды.
8. Свободное плавание.

УРОК 5

Содержание урока: упражнения на сочетание движений рук и ног с дыханием.

Подготовительная часть

Общеразвивающие упражнения по усмотрению преподавателя.

Имитация движений рук с выносом и без выноса их из воды, затем в сочетании с движениями ног и дыханием при плавании способом «кроль» на груди и спине.

Объяснение и показ движений ног при плавании способом «брасс». Имитация движений ног при плавании этим способом. Для остальных совершенствование в движении рук и ног способом «кроль».

Задание на дом: по усмотрению преподавателя.

Основная часть

Выполнить 6-8 выдохов в воду, обратить внимание на более продолжительный выдох.

Скольжение с движением ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине. По 3-4 раза по 6-8 м.

Скольжение с движением рук как при плавании способом «кроль» на груди и спине в сочетании с дыханием. По 3-4 раза по 6-8 м.

Проплыть 3-4 раза по 15-10 м способом «кроль» на груди без выноса, затем с выносом рук из воды.

Проплыть 2-3 раза по 15-20 м на спине одна рука вверх и 2-3 раза по 10-15 м с выносом рук из воды.

Прыжки в воду «солдатиком», 2-4 раза.

Свободное плавание.

УРОК 6

Повторение пройденного материала по усмотрению преподавателя.

УРОК 7

Содержание урока: совершенствование в технике плавания способом «кроль» на груди и «кроль» на спине.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения по усмотрению преподавателя.

2. Имитация движений ног рук и дыхания как при плавании способом «басс» (для желающих).

3. Объяснение и показ ныряния в воду из положения глубокий присед, руки вверх, голова между рук.

Задание на дом: по усмотрению преподавателя.

Основная часть

4-7 упражнений по совершенствованию техники плавания (по усмотрению преподавателя).

8. Проплыть 2-3 раза по 10-25 м способом «кроль» на груди с выносом рук из воды и выдохом в воду.

9. Проплыть 2 раза по 25 м способом «кроль» на груди с опорой о доску.

10. Проплыть 50-100 м на спине, меняя положение рук: руки вдоль туловища, одна рука вверх, обе вверх.

11. Ныряние с бортика из положения глубокий присед. 3-5 раз.

12. Свободное плавание.

УРОК 8

1. Материалы по усмотрению преподавателя (за основу взять материалы предыдущих уроков с увеличением проплываемых отрезков).

2. Выполнение контрольных нормативов: а) плавание способом «Кроль» на груди без выноса рук 25-50 м и 15-25 м с выносом рук из

воды; б) плавание способом «кроль» на спине 50 м (руки вдоль туловища) и 25 м с выносом рук из воды.

3. Проплывание отрезков на дальность расстояния. Свободное плавание.

УРОК 9-10

Повторение пройденного материала по усмотрению преподавателя.

Все описанные уроки применяются в группе «А». Уроки в группе «Б» несколько отличаются по своему содержанию.

Примерный урок в группе «Б»

Для лиц с патологией сердечно-сосудистой системы без нарушения деятельности органов этой системы, для лиц пожилого возраста с низкой физической подготовкой.

Начинается урок как всегда с объяснения задач урока, опроса о самочувствии, подсчета пульса, обучения правильному дыханию. Упражнения выполняются в медленном или среднем темпе.

Подготовительная часть

1. Ходьба в спокойном темпе, свободные движения рук. 50-100 м.
2. Ходьба на носках, пятках, 15-20 м.
3. Ходьба с высоким подниманием коленей.
4. ИП стойка ноги врозь, руки к плечам. Выпрямляя руки вверх и отставляя правую ногу назад на носок, поднять голову и прогнуться – вдох, вернуться в ИП – выдох. То же – левой. По 3-4 раза (дыхание через нос).
5. ИП руки в стороны. Приседая, опустить руки вниз, обхватить колени – выдох, ИП – вдох. Повторить 6- 8 раз.
6. ИП ОС, попеременное движение рук вперед – назад. 2-3 раза.
7. ИП стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклоны к правой ноге – выдох, ИП, прогнуться назад – вдох. То же к другой ноге. По 6-8 раз.

Основная часть

8. ИП ОС. Наклоны из стороны в сторону со скольжением рук, дыхание произвольное. По 10 наклонов в каждую сторону.
9. ИП стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. То же в другую сторону. По 6-8 раз.
10. ИП руки на поясе, ходьба – нога перед ногой по нарисованной линии. 10-15м.
11. Ходьба в полуприседе. 10-15 м.
12. Расслабление ног («сбросить тапочки»),
13. ИП лежа на спине, попеременное поднимание прямых ног (носок на себя). По 10-12 раз.

14. ИП то же, отведение правой ноги и левой руки в сторону, вернуться в исходное положение. То же для другой ноги и руки. 8-10 раз.

15. ИП то же. Движение рук и ног, как при езде на велосипеде.

16. ИП лежа на правом боку. Правая рука под головой. левая в упоре перед собой. Поднимание ног вверх. 8-10 раз.

17. ИП то же. Круговые вращения в тазобедренном суставе. По 5 раз.

18. То же на другом боку.

19. ИП лежа на спине. Полное расслабление 2 мин.

20. ИП то же. Ноги фиксированы, встать и лечь 8-10 раз. Начальная дозировка по возможности, в последующем можно дойти до 15-20 раз.

21. ИП стоя. Выпад правой ногой вперед, руки вверх – в стороны – вдох. ИП – выдох, 6-8 раз.

22. ИП стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Поворот туловища вправо, одновременно поднять руки вперед – вдох, ИП – выдох. То же в другую сторону. По 6-8 раз.

Заключительная часть

23. Ходьба с высоким подниманием бедра.

24. ИП ОС поднять руки вверх, ногу отвести в сторону – вдох, ИП – выдох. 3–4 раза.

25. То же, что и в упражнении 24, но движения проводить другой ногой.

Последующие уроки строятся по усмотрению преподавателя. Добавляются упражнения в ИП лежа, стоя, в ходьбе, увеличивается количество повторений. Упражнения выполняются с гимнастическими палками, легкими мячами, у стенки. На втором этапе, через 2 месяца после начала занятий, даются упражнения на сопротивление в парах, с набивными мячами, смешанные висы, отжимания. Построение уроков в этом периоде приближается к таковым в группах здоровья «А».

В группах здоровья, организованных по принципу определенных заболеваний, должны применяться и комплексы специальных упражнений, целью которых является воздействие непосредственно на пораженные органы или профилактика обострений при хронических поражениях этих систем, органов. Приводим примерный комплекс специальных упражнений для женщин (гинекологические заболевания, сидячая работа, ослабление мышц таза и тазового дна).

1. ИП стоя на четвереньках, попеременное поднимание прямой ноги.

2-4 упражнения из того же исходного положения. Выгибание спины, присед на пятки, отведение ноги в сторону.

5. ИП стоя, круговые вращения отведенной ногой вперед и назад. 10-12 раз.

6. ИП то же. Круговые движения тазом вправо и влево. По 10 раз.
 7. ИП стоя на предплечьях, голова упирается на руки: попеременное поднимание ног, отведение ноги в сторону. 8-10 раз.
 8. ИП стоя. Круговые вращения туловищем вправо и влево. По 10 раз.
 9. Ходьба на кистях и прямых ногах. 12-14 шагов.
 10. ИП сидя на полу, ноги, расставлены. Наклоны к правой и левой ноге. По 8-10 раз.
 - II. ИП то же. Наклоны вперед, скольжение рук перед собой. 8-10 раз.
 12. ИП то же. Кисти на затылок, наклон в сторону, локтем достать пол. По 10-12 раз.
 13. ИП то же. Повороты вправо и влево, касаясь руками пола сбоку от себя. По 8-10 раз.
 14. ИП лежа на спине. Поднимание ног. коснуться пола за головой. 10-12 раз.
 15. ИП то же. Нога на ногу. Приподнимание туловища. 8-10 раз.
 16. ИП то же. Движение ног. «велосипед». 16-18 раз.
 17. ИП лежа на спине. Сгибание ног с одновременным разведением бедер. 8-10 раз.
 18. ИП то же. Приподнимание туловища, напрягая ягодичные мышцы. 10-12 раз.
 19. ИП то же. Разведение ног – носки наружу, сведение – носки внутрь. 8-10 раз.
 20. Дыхание животом. Вдох – живот выпятить, выдох – втянуть. 3 раза.
 21. ИП лежа на спине, ноги согнуты, поворот на правое бедро, затем на левое. 8-10 раз.
 22. ИП лежа на животе, руки под подбородок, попеременное поднимание прямых ног. 8-10 раз.
 23. Из того же исходного положения – поднимание обеих ног. 14-16 раз.
 24. Из того же исходного положения поочередно согнуть правую и левую ногу в коленном суставе с одновременным напряжением мышц бедра и ягодицы выпрямленной ноги. 18-20 раз.
 25. Передвижение «по-пластунски». 12-14 движений.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг)
1. ИП стоя. Поднять мяч над головой, наклониться
 2. ИП то же. Подбрасывание мяча с руки на руку. 14-16 раз.
 3. ИП то же. Подбрасывание мяча. 16-18 раз.
 4. ИП то же. Приседания с мячом на вытянутых руках. 10-15 раз.
 5. ИП стоя, ноги на ширине плеч, передача мяча вокруг себя из левой руки в правую и наоборот. 14-16 раз.

6. ИП стоя. Поднять мяч над головой, мах правой ногой, мячом коснуться ноги. То же другой ногой. 10-12 раз.

7. ИП лежа, руки в стороны, мяч между стоп. Сгибание и разгибание ног. 10-15 раз.

8. ИП то же, приподнимание ног с мячом. 8-10 раз.

9. ИП то же, приподнять ноги с мячом, отвести в сторону. По 6-8 раз.

10. ИП то же. Круговые движения ног с мячом вперед от себя и к себе. 4-10 раз.

11. ИП сидя, руки в упоре сзади. Сгибание ног с мячом и разгибание. 6-8 раз.

12. ИП то же, отведение ног с мячом вправо и влево. 6-8 раз.

13. ИП стоя, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки через мяч вперед и назад, вправо и влево. 4-6 раз.

14. Подскоки на прямых ногах с мячом в руках. 10-12 раз.

К специальным упражнениям при заболеваниях суставов, позвоночника, нарушениях обмена веществ относятся упражнения на развитие гибкости (растягивания). Эти упражнения действуют сильнее, если их выполнять с большой амплитудой. Например, наклоны вперед с касанием пола руками: вначале стремиться коснуться голеней, затем подъема ступней, потом пальцами пола, ладонями пола, предплечьями пола. Это упражнение растягивает заднюю поверхность голеней, бедер, связки тазобедренного сустава. Движения рук в плечевом суставе, махи ногой вперед, назад, в стороны преследуют ту же цель. Делать эти упражнения необходимо свободно, с широкой амплитудой движений.

При явлениях гиподинамии и гипокинезии развивается слабость мускулатуры, переходящая иногда в атрофию мышц. В таких случаях нужно включать в занятия упражнения на развитие силы. Эти упражнения выполняют со снарядами, гантелями, гириями, эспандерами, с отягощением собственным весом.

В начале цикла занятий применяются облегченные варианты упражнений, так как основные варианты могут оказаться непосильными. Так, отжимание, если проводить его сразу от пола, покажется невыполнимым, поэтому его следует начинать от более высокой опоры: стола, стула, скамейки (если занятия проводятся в парке) и т. д. Когда руки и плечи окрепнут, можно переходить к отжиманиям от пола, затем еще более усложнить упражнение приподниманием ног, постепенно дойдя до их высокого поднимания (выше головы). Повисить на грузку можно, увеличивая количество повторений.

Много внимания в настоящее время уделяется оздоровительному бегу или бегу трусцой. Этот бег по своему воздействию на организм считается как профилактическим, так и лечебным. Более эффективным,

по мнению многих исследователей, является длительный и достаточно интенсивный бег. За одну тренировку подготовленному человеку надо пробегать не меньше 3 км со скоростью 1 км за 6-7,5 минут. Начинать трудно бегать с такой скоростью и в этом нет необходимости. Начинать надо с дистанции 200-300 м, затрачивая на каждые 100 м 36-45 секунд. Через каждые 2-3 тренировки увеличивать расстояние на 100 м, сохраняя прежнюю скорость. Рекомендуется еще один вариант тренировки организма: бежать с намеченной скоростью до тех пор, пока не появится некоторое затруднение дыхания и чувство усталости в ногах. Сменить бег на медленную ходьбу, а когда дыхание восстановится и ощущение тяжести в ногах ослабеет, снова бег, и так 5-6 раз. Не поддавайтесь искушению пробежать больше, но медленнее. Все время поддерживайте запланированную скорость. От занятия к занятию увеличивайте дистанцию пробега, а интервалы отдыха между ними по мере адаптации организма к бегу будут сокращаться. И, наконец, настанет время, когда вы сможете пробежать всю дистанцию в 3 км без перехода на ходьбу и с нужной скоростью. Если и будет чувствоваться усталость, то только после занятий, а в последующие дни самочувствие станет неуклонно улучшаться, во всем теле появится ощущение бодрости и легкости. Если чувство усталости держится несколько дней, значит нагрузка для вас еще слишком велика, и на следующем занятии ее нужно снизить, а через 2-3 недели постепенно опять увеличить. Надо настроить себя на то, что такие занятия потребуют времени, но при достаточной целеустремленности они доступны каждому, кто твердо решил помочь своему организму преодолеть недуги или не допустить их развития.

УЧЕТ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Эффективность занятий проверяется выполнением тех задач, которые конкретно ставит перед собой каждый занимающийся в группе здоровья. Обязательной и общей для всех целью является повышение работоспособности, т. е. такое увеличение физических возможностей, которое повлекло бы за собой повышение творческой активности. Если физическая нагрузка не превышает функциональные возможности организма, такое возрастание возможностей наступает довольно быстро. Исчезает вялость и плохое настроение, апатия сменяется оптимизмом. Улучшается подвижность в суставах, появляется уверенность при ходьбе, беге, все реже возникают простудные заболевания, пока не исчезают совсем, укрепляются все мышцы. Работа начинает приносить удовольствие, потому что рабочий день переносится легче. Жалобы на боли в ногах, спине, шейном и других отделах позвоночника, на головные боли слышны все реже и реже, потом прекращаются совсем.

Результаты медицинского обследования, которое проводится регулярно, свидетельствуют о том, что у занимающихся наступает экономизация физиологических процессов: все органы и системы начинают работать с большей эффективностью и меньшими энергетическими затратами. Как свидетельствуют научные данные, на одну и ту же работу тренированный и нетренированный организм затрачивает разное количество энергии: тренированный почти на 30% меньше.

Существует целый ряд тестов, которыми можно пользоваться для оценки нарастания работоспособности, выносливости, увеличения подвижности суставов и т. д.

Доктор Кеннет Купер в своей книге «Новая аэробика» предлагает 12-минутный тест для определения степени тренированности. Перед тем, как вы приступили к занятиям в группе здоровья, с разрешения врача можно провести этот тест (желательно в присутствии тренера). Суть его заключается в том, что вы в течение 12 минут пробегаете дистанцию, которую можно измерить (например, по кругу). Зная, сколько вы пробежали за 12 минут, по таблице Купера вы можете определить вашу тренированность, выносливость и скоростную подготовку. Повторив этот тест через какое-то время, вы легко сможете убедиться в том, насколько возросли все ваши показатели.

Очень интересны тесты, определяющие, по мнению авторов, общую выносливость. Они разработаны чешскими учеными и представлены в книге «Искусство отдыхать», изданной в 1980 году издательством «Физ-

12-минутный тест по К. Куперу

Дистанция (км), преодоленная за 12 минут

	Возраст				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и ст.
Очень плохо (муж.) (жен.)	Меньше 1,95 Меньше 1,55	Меньше 1,9 Меньше 1,5	Меньше 1,8 Меньше 1,4	Меньше 1,65 Меньше 1,35	Меньше 1,4 Меньше 1,25
Плохо (муж.) (жен.)	1,95-2,1 1,55-1,8	1,9-2,1 1,5-1,8	1,8-2,0 1,4-1,6	1,65-1,85 1,35-1,5	1,25-1,85 1,25-1,35
Удовлетвори- тельно (муж.) (жен.)	2,1-2,4 1,8-1,9	2,1-2,3 1,7-1,9	2,0-2,2 1,6-1,8	1,85-2,1 1,5-1,7	1,6-1,9 1,4-1,55
Хорошо (муж.) (жен.)	2,4-2,6 1,9-2,1	2,3-2,5 1,9-2,0	2,2-2,45 1,8-2,0	2,1-2,3 1,7-1,9	1,9-2,1 1,6-1,7
Отлично (муж.) (жен.)	2,6-2,8 2,15-2,3	2,5-2,7 2,1-2,2	2,45-2,6 2,0-2,1	2,3-2,5 1,9-2,0	2,1-2,4 1,75-1,9
Превосходно (муж.) (жен.)	Больше 2,8 Больше 2,3	Больше 2,7 Больше 2,2	Больше 2,6 Больше 2,1	Больше 2,5 Больше 2,0	Больше 2,4 Больше 1,9

культура и спорт». Карел Данек и Зденек Теплы приводят три таблицы для подсчета очков и определения по их сумме уровня индивидуальной физической формы в соответствии с возрастом. Приводим эти таблицы.

Если ваша физическая подготовленность не позволяет вам бежать без перерыва в течение 10 минут, необходимых для подсчета очков, можете чередовать бег с ходьбой. Для оценки важно подсчитать расстояние, которое вы преодолеете за заданные 10 минут. Лучше всего проводить этот тест на стадионе (так же, как и тест Купера), потому что там легко определить расстояние, которое вы пробежали (один круг – 400 м).

Примечания к таблицам очков 2 и 3. Отжимы: женщины выполняют это упражнение из исходного положения стоя на коленях, туловище прямое, мужчины – из исходного положения лежа на животе. Упражнение выполняется за 30 секунд.

Наклоны туловища вперед выполняются из положения стоя на каком-нибудь возвышении: на табуретке, гимнастической скамейке, лесенке. Ноги в коленях не сгибаются. Если кончики пальцев рук касаются уровня возвышения, то это считается нулевой отметкой в таблице. Если кончики пальцев не достают до уровня возвышения, то отсчитывается расстояние в сантиметрах, которое засчитывается по таблице со знаком минус. И, наконец, если кончики пальцев заходят за уровень возвышения на определенное количество сантиметров, то это число засчитывается со знаком +.

Таблица очков 1

10-минутный бег

Дистанция, км		Количество набранных очков			
Муж.	Жен.	18-29 лет	30-39 лет	40-50 лет	Свыше 50 лет
0,6	0,6	2	5	7	10
0,8	0,8	4	7	9	12
1,0	1,0	6	9	11	14
1,2	1,2	8	11	13	16
1,4	1,4	10	13	15	18
1,6	1,5	12	15	17	20
1,8	1,6	14	17	19	22
1,9	1,7	16	19	21	24
2,0	1,8	18	21	23	26
2,1	1,85	20	23	25	28
2,2	1,9	22	25	27	30
2,3	1,95	24	27	29	32
2,4	2,0	26	29	31	34
2,45	2,05	28	31	33	36
2,5	2,1	30	33	35	38
2,55	2,15	32	35	37	40
2,6	2,2	34	37	39	42
2,65	2,25	36	39	41	44
2,7	2,3	38	41	43	46
2,8	2,4	40	43	45	48

Таблица очков 2

Переход из положения лежа в положение сидя.

Отжимы

Положение сидя из положения лежа (за 30 сек)		Оценка результатов (очки)				Отжимы (за 30 сек)	
муж.	жен.	19-29 лет	30-39 лет	40-50 лет	Свыше 50 лет	муж.	жен.
7	5	2	4	5	7	4	6
11	8	4	6	7	9	10	10
14	11	6	8	9	11	15	14
16	13	8	10	11	13	19	17
17	14	10	12	13	15	22	19
18	15	12	14	15	17	24	21
20	17	14	16	17	19	26	24
23	20	16	18	19	21	30	27
27	24	18	20	21	23	35	30
32	26	20	22	23	25	42	34

Таблица очков 3

Глубокий наклон. Упражнение с палкой

Глубокий наклон (см)		Оценка результатов (очки)				Упражнение с палкой (см)	
муж.	жен.	19-29 лет	30-39 лет	40-50 лет	Свыше 50 лет	муж.	жен.
-7	-6	2	3	4	5	80	70
-2	0	4	5	6	7	60	50
+3	+4	6	7	8	9	45	40
+8	+10	8	9	10	11	35	30
+15	+18	10	11	12	13	20	15

Упражнение с палкой и подсчет очков проводится следующим образом: исходное положение стоя, палка в опущенных руках. Перенести палку назад за спину, руки прямые. Суть упражнения заключается в том, чтобы захват палки был как можно меньше. Результат подсчитывается вычитанием из ширины захвата ширины плеч занимающегося. Измерение проводится в сантиметрах.

Уровень физической формы определяется по сумме очков, найденных в этих трех таблицах. Сумма очков ниже 30 – форма плохая, сумма больше 30, но меньше 50 – форма удовлетворительная, выше 50 очков – физическая форма в целом хорошая, если очки набирались равномерно по всем таблицам, а не за счет высокого показателя в одной из них. Довольны своей физической формой (по К. Данеку и З. Теплы) могут быть только те, кто получит больше 70 очков. Этим занимающимся нужно стремиться только поддерживать свою форму на достигнутом уровне.

Для тренеров-преподавателей, инструкторов, методистов, работающих с контингентом групп здоровья, большой интерес представляет оценка эффективности занятий по объективным данным функционального обследования каждого занимающегося. Эти данные отражает приводимая ниже таблица.

Схема учета эффективности занятий в группах здоровья

Перед началом занятий	Через 3-6 месяцев
Жалобы при поступлении	Уменьшились, исчезли совсем, усилились, появились новые
Функциональные пробы: сердечно-сосудистой системы, на координацию и равновесие, подвижность коленных и тазобедренных суставов, позвоночника	Улучшились, остались без изменения, ухудшились
Антропометрические измерения, определение осанки	Динамика антропометрических измерений, изменение осанки
Данные электрокардиографии	Динамика показателей
Лабораторные и исследования: клинический анализ крови, мочи (обязательные), биохимические исследования по индивидуальным показаниям	Динамика показателей

Занятия физической культурой – регулярные посещения группы здоровья, плавание, оздоровительный бег и т. д. – должны войти в повседневный быт каждого человека, стать основой творческой активности, долголетия и, как результат, жизнерадостности, бодрости, хорошего настроения.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Безюлёва Г.В.** Особенности организации учебно-воспитательного процесса при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья в учреждениях среднего профессионального образования. 2003. - 74 с.

2. **Карел Далек, Зденек Теплы.** Искусство отдыхать. / Физическая культура. – 1980. – 204 с.

3. **Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М., Рыбина Л.Д. и др.** Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе. / Иркутск. – Ир. ГТУ, 2012. - 296 с.

4. **Мечников И.И.** Этюды о природе человека. – М., 1961. – 289 с.

5. **Мечников И.И.** Этюды оптимизма. – М., 1988. – 284 с.

6. **Степаненкова Э.Я.** Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2006. – 233 с.

7. **Удин Е.Г., Платонова В.А., Зефирова Е.В., Прокончук С.С.** Комплексы физических упражнений для студентов специальной группы здоровья.: – СПб: СПбНИУ ИТМО., 2012. - 84 с.

8. **Деркаченко И.В., Мыцыков Н.В.** Методика общефизической подготовки студентов с ослабленным здоровьем.: – Кишинев, «Valinex», 2016. – 100 с.

9. **Ваколюк О.П., Деркаченко С.С., Ершова Н.В. и др.** Технология физического развития в группах здоровья / Учебно-методическое пособие. Ваколюк О.П., Деркаченко С.С., Ершова Н.В., Капацина С.С., Кольцов Д.А. – Тирасполь.– 2014. – 76 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Методика организации и проведения занятий при различных заболеваниях	7
Виды групп здоровья	15
Медицинский контроль знаний	23
Восстановительные приемы	33
Поурочное планирование проведения занятий	38
10 примерных уроков по плаванию с группами здоровья	56
Учет эффективности занятий	66
Литература	71

ПРИМЕНЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ
В РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Учебно-методическое пособие

Составители:

**С.С. Капацина, И.В. Деркаченко, Е.П. Коростиленко,
Д.А. Кольцов, С.С. Деркаченко**

Подписано в печать 28.02.2020. Формат 60х84/16. Усл. печ. л. 4,5.