

## ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ. ХАРАКТЕР СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА. ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН.

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

В.М. Паршакова, старший преподаватель

К.А. Романова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

*Аннотация.* В статье рассматривается изменение характера содержания занятий различными физическими упражнениями, в зависимости от возраста и физической подготовленности женского организма. Авторами рассмотрены доступные самостоятельные занятия физическими упражнениями в любом возрасте.

*Ключевые слова:* физическая культура, физические упражнения, здоровый образ жизни, лечебная физическая культура, самостоятельные занятия.

В современном мире человек старается всесторонне развиваться не только умственно, нравственно, но и заниматься физической культурой самостоятельно. Применение физических упражнений – один из главных факторов здорового образа жизни. Физические упражнения должны быть регулярными, соответствовать полу, возрасту и состоянию здоровья человека, ведь от них зависит наше здоровое будущее. В студенческий период учащиеся выбирают такие самостоятельные физические упражнения как: ходьба, ходьба на лыжах, бег, езда на велосипеде, аэробика, спортивные и подвижные игры, атлетическая гимнастика, а также поход. Рассмотрим некоторые из них:

**Оздоровительная ходьба.** Это простой вид движений, в котором принимают участие большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает не только метаболизм, но и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной других систем организма. Плодотворность воздействия на организм зависит от скорости ходьбы и времени тренировки. В настоящее время в нашу жизнь вошла скандинавская ходьба она даёт хорошую нагрузку не только на ноги, но и на руки, а подходит в любом возрасте.

**Бег,** самый доступный вид спорта во всех смыслах, более того если «бегать с умом», то можно добиться определенных

результатов. Бег оказывает положительное влияние на кровеносную и иммунную системы, в связи с этим человек менее подвержен простудным заболеваниям; повышается работа мозга, творческие возможности. При этом фигура приобретает спортивное телосложение за счёт расхода энергии. При глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, что улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, нормализуя их тонус. Согласно данным К. Купера, полученным в Даласском центре аэробики, большинство людей, пробегающих за тренировку 5 км, испытывают эндорфиновый эффект, т.е. получают эндорфины счастья во время и после окончания физической нагрузки, что является ведущей мотивацией для занятий оздоровительным бегом.

**Спортивные и подвижные игры** это разнообразная двигательная активность и эмоциональная окраска, оздоровительный эффект, повышается работоспособность, воспитывается чувство локтя. У подвижных игр нет сложных правил, команды комплектуются по собственному желанию участников.

**Походы.** Еще одна форма физической подготовки, благодаря которой улучшается не только физическая выносливость и форма, но и происходит воссоединение с природой, бывают пешие, горные, лыжные, водные походы. В походе любое заня-

тие заставляет организм активно работать (перенос тяжестей, сбор и рубка дров, на воде это работа рук(весла), в горах это работа мышц ног (подъём), а так же работа дыхательной системы (работа лёгких).

Рассмотрим женский организм, он обладает анатомо-физиологическими особенностями, которые учитываются при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. Для здоровья женского тела необходимым значением обладает развитие мышц брюшного пресса, тазового дна, от их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Малоподвижный образ жизни является одним из оснований недостаточного формирования этих мышц у студенток и работниц интеллектуального труда, поэтому мышцы утрачивают свою гибкость и прочность. Это может привести к нежелательным видоизменениям положения внутренних органов, к ухудшению их функций. Особенности женского организма обязаны правильно учитываться в организации, содержании, методике проведения независимых занятий. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий. Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине с приподниманием, большинство отведением, приведением и круговыми движениями ног, разнообразного рода приседания.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно ниже, чем у мужчин и юношей, следствием этого нагрузка на выносливость для девушек и женщин должна быть меньше по объёму и повышаться на более продолжительном отрезке времени, но с возрастом наш организм начинает стареть и происходит перестройка всех процессов: замедляется обмен веществ, ухудшается адаптация организма к

различным физическим упражнениям, нарушается способность выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц и кожи. С учетом возрастных трансформаций для женщин 17-19 (частично до 49 лет), обладающих высоким уровнем физической подготовленности, рекомендуются занятия предпочтительным видом спорта; обладающим средней физической подготовленности, занятия общей физической подготовкой; со слабой физической подготовленностью, занятия с оздоровительной направленностью (лечебная физическая культура). Женщинам 30-50 лет рекомендуют занятия с оздоровительной направленностью, это могут быть занятия: пилатес, йога, цигун, упражнения в этих комплексах направлены на снижение нервно-эмоционального напряжения. В возрасте 50 и старше рекомендуются занятия только занятия общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры. При многолетних систематических занятиях спортом или системой физических упражнений с лучшими физическими нагрузками наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше. Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить 3 раза, для достижения заметных спортивных результатов 4-5 раз в неделю.

Можно сделать определённый вывод, всё зависит от желания и настроения быть здоровым, иметь настрой заниматься физическими упражнениями в любое время и в любом месте, выбор всегда за вами.

#### **Библиографический список**

1. *Тема 6 – Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (заочная форма).*
2. *Физическая культура и спорт* (лекционный курс для студентов 1-3 курсов): учебное пособие / сост. В.Н. Буянов, И.В. Переверзева. – Ульяновск: УлГТУ, 2011. – 310 с.

**ORGANIZATION OF INDEPENDENT PERFORMANCE OF PHYSICAL EXERCISES OF DIFFERENT ORIENTATION. THE NATURE OF THE CONTENT OF THE CLASSES DEPENDING ON AGE. FEATURES OF SELF-EMPLOYMENT FOR WOMEN**

**E.G. Ermakova**, *senior lecturer*

**V.M. Parshakova**, *senior lecturer*

**K.A. Romanova**, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article considers the change in the nature of the content of classes by various physical exercises, depending on the age and physical fitness of the female body. The authors considered the available independent physical exercises at any age.*

***Keywords:** physical culture, physical exercises, healthy lifestyle, health physical culture, self-study.*