

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

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

***Аннотация.** Актуальность выбранной тема обусловлена тем, что необходимо каждому человека заниматься физической нагрузкой. Существуют большее множество физических упражнений. Нужно подобрать «своё» с учетом на свой возраст, своё здоровье и физическое состояние и обязательно им заниматься. Физкультура должна занимать значимое место в жизни человека.*

***Ключевые слова:** физическая культура, занятия, необходимость, возраст, план, методика.*

Физическая культура играет одну из важнейших ролей в жизни каждого человека. Многие составляющие: здоровье, карьера, счастье - зависят именно от того, какое значение мы придаем физическим нагрузкам в повседневной жизни. Человек сам выбирает себе место учебы, место работы, сам определяет, каким делом хочет заниматься, во что посвящать себя. И ему необходимо в огромном перечне своих дел находить место для физической нагрузки. Она необходима человеку, как воздух.

Физическая нагрузка подразделяется на профессиональную, когда человек занимается ей на высоком уровне, участвует в соревнованиях, и любительскую, её можно назвать хобби, увлечением или любимым делом. Эти две составляющие, конечно, имеют отличия: в первом случае человек хочет получить достижения, хочет проявить себя и показать достойные результаты. Для многих это становится работой или смыслом жизни. Во-втором случае, такая физическая культура является минимальной необходимостью для развития тела человека, поддержания себя в некоем тонусе. Большинство людей выбирают именно «простую и полезную» физическую нагрузку, они сами составляют себе план выполнения упражнений. Очень важно правильно разработать методику выполнения упражнений. Нужно учесть свободное время, график питания, свою физическую форму и так далее. Для состав-

ления плана занятий можно обратиться к литературе по этой тематике и найти такие упражнения, которые подойдут по состоянию здоровью и будут полезны организму человека. Физические упражнения бывают различной направленности. Например, для того, чтобы тренировать силовые качества, нужно подобрать упражнения с тяжёлыми физическими нагрузками: работа со штангой и гантелями, поднятие максимально возможного для данного организма груза, сгибание ног лёжа, подтягивание и отжимание. Для тренировки выносливости подойдут упражнения на подобии бега, кроссфит, быстрой езды на велосипеде, прыжки на месте с высоко поднятыми коленями. Чтобы развивать свою ловкость можно заниматься на турнике, йогой, прыжками на батуте и плаванием. Для тренировки скорости хорошо подойдут упражнения на подобии бега, занятий на лыжах и езде на велосипеде. Характер содержания занятий физической нагрузки также зависит и от возраста. Необходимо правильно определить какие именно занятия подойдут для того или иного человека.

Например, для ребенка не желательно заниматься тяжелыми физическими упражнениями, так как его организм находится в состоянии формирования и роста. Сильная физическая нагрузка может ему навредить. Это касается и пожилых людей, им тоже необходимо знать меру, так как их организм уже не может переносить того

былого напряжения, даже если эти упражнения у них с легкостью получалось выполнять в молодости. Необходимо постепенно увеличивать физические нагрузки. Нельзя сразу заниматься скоростным бегом, поднимать запределные тяжести, изворачиваться как змея и отжиматься по 100-200 раз. Нужно заниматься в своем темпе и в силу своих возможностей. Тогда и только тогда получится добиться выше перечисленных результатов. Физической культурой нужно заниматься аккуратно, она может и навредить организму человека, если халатно подходить к тренировкам и занятием. Самое главное, заниматься по нарастающей: с каждым разом увеличивая время тренировки, груз, вес, напряжение или ставя перед собой другие новые и усложненные задачи. Физкультура женская и мужская немного отличаются между собой. В основном, женщины хотят создать себе красивую фигуру, быть стройными и подтянутыми. Мужчины, в свою очередь, тоже создают фигуру, но по-другому: они стараются набрать массу и превратить её в мышцы с помощью физических упражнений. У мужчин организм имеет более прочное строение костей, большее развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Для мужчин подходит много упражнений для поддержания и улучшения физической составляющей тела. Это, например, бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Природа в ходе своей эволюции заготовила для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную более чем на 120-150 лет здоровой жизни. Однако, реализовать эту заманчивую программу не совсем легко и просто.

Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Есть немало методов укрепления сердечно-сосудистой системы, и на главенствующее место среди них все увереннее выдвигается именно оз-

доровительный бег. Также, хорошо подойдет и плавание. Им занимаются в открытых водоемах и бассейнах. В начальный период занятий нужно плавно увеличивать время пребывания в воде от 10-15 до 40-45 минут и добиваться, чтобы преодолеть за это время без остановок в первые пять дней от 600-800 метров, а потом и 1000-1200 метров. По мере овладения техникой плавания и воспитания в себе выносливости можно переходить к преодолению приведённых дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно и с умеренной интенсивностью. Ходьба и бег на лыжах - индивидуальные и самостоятельные занятия можно проводить только на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Занятия на местности, отдаленной от населенных пунктов или в лесу во избежание несчастных случаев не желательны. Велосипед - является эмоциональным видом физических упражнений, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям. Езда на нём благоприятно воздействует на нервную систему. Ритмичное «педалирование» увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Ритмическая гимнастика - это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, без пауз и отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и всех частей тела. Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 минут ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Таким образом, физическая культура необходима всем людям. Главное, правильно подбирать упражнения: опираясь на своё физическое состояние, возраст и здоровье.

Библиографический список

1. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др.; Под ред. С.Н. Попова. «Лечебная физическая культура». – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
2. Барчуков И. Физическая культура: методики практического обучения. Учебник. 2017.

**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 MEN**

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

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

***Abstract.** The relevance of the chosen topic is because it is necessary for every person to exercise. There are exercises that are more physical. It is necessary to choose "your" taking into account your age, your health and physical condition and be sure to deal with them. Physical culture should occupy a significant place in a person's life.*

***Keywords:** physical culture, occupation, necessity, age, plan, methodology.*