Научная статья

Original article

УДК 796

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА И ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

METHODS OF CONDUCTING INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES, DEPENDING ON THE GENDER AND AGE OF THE STUDENT

Голубина Ольга Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), 8(909)5555304, o.golubina@narf.ru

Кочнев Александр Владимирович, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры, Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, (Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), 8(911)5554907, a.v.kochnev@narfu.ru

Крутикова Наталья Леонидовна, преподаватель кафедры физической культуры и медицинской реабилитации, Северный медицинский государственный университет (Россия, г. Архангельск, Троицкий, д. 51) 8(960)0140677, krutikovan80@mail.ru

Olga A. Golubina, Ph.D., associate professor departments of physical culture, Higher School of Psychology, Pedagogy and Physical Culture Northern (Arctic)

Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), 8(909)5555304, o.golubina@narf.ru

Alexander V. Kochnev, Candidate of Biological Sciences, associate professor departments of physical culture, Higher School of Psychology, Pedagogy and Physical Culture Northern (Arctic) Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), 8(911)5554907, a.v.kochnev@narfu.ru

Natalya L. Krutikova, Lecturer Department of Physical Culture and Medical Rehabilitation, Northern State Medical University (51 Troitsky, Arkhangelsk, Russia) 8(960)0140677**,** krutikovan80@mail.ru

Аннотация. Всем известно, что регулярные занятия физкультурой укрепляют здоровье человека. Недостаток движения приводит к атрофии мышц, ослаблению иммунитета и жизненного тонуса, повышению вероятности переломов, ухудшению работы сердечно-сосудистой системы, нервной системы и других важных систем организма. С каждым годом растет понимание того, насколько важны регулярные занятия физической культурой. Все больше людей выбирают самостоятельные занятия в качестве основного или дополнительного вида физической активности. Благодаря им можно тренироваться индивидуально в удобное тебе время в соответствующем режиме. Но при составлении программы нужно помнить об особенностях своего организма. В статье представлена информация о специфике занятий физическими упражнениями в зависимости от пола и возраста занимающегося.

Annotation. Everyone knows that regular exercise improves human health. Lack of movement leads to muscle atrophy, decreased immunity and vitality, increased likelihood of fractures, deterioration of the cardiovascular, nervous, and other important systems of the body. Every year there is a growing understanding of how important regular physical education is. More and more people choose self-study

as the main or additional form of physical activity. A person can train at a convenient time, in an individually suitable mode.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, физические упражнения, особенности организма, зарядка, игры.

Keywords: physical culture, self-study, physical exercises, features of the body, charging, games.

Отличным способом популяризировать спорт и физкультуру являются самостоятельные занятия физическими упражнениями. Это особенно актуально на фоне разразившегося вируса COVID-19 и мероприятий, связанных с попыткой остановить его распространение. Людям стало труднее заниматься спортом и поддерживать активный образ жизни ввиду мер по соблюдению дистанции, масочного режима, запрета на скопление людей и тактильный контакт. Из-за этого всё больше людей стали рассматривать вариант домашних занятий физическими упражнениями. Но, прежде чем приступить к ним, нужно помнить, что самостоятельные занятия отличаются от занятий с преподавателями и тренерами и что у них есть свои особенности[1].

Цель данной работы: рассмотреть, что необходимо учитывать при самостоятельном составлении комплекса гимнастики и индивидуальных занятиях физическими упражнениями.

Материалы и методы исследования: для работы использовался метод научной и методической литературе по данной проблематике.

Результаты исследования и их обсуждения. У самостоятельных занятий физическими упражнениями есть разные формы. Утренняя зарядка является одной из самых популярных. Это самый простой способ поддерживать своё здоровье и тело в форме. Утренняя гимнастика даёт заряд бодрости и избавляет от сонливости, что улучшает работоспособность. Во время зарядки улучшается кровообращение, что в своё время помогает улучшению работы внутренних органов и повышению иммунитета. Также

после занятия зарядкой заметно повышается настроение. Это связано с тем, что при мышечной нагрузке выделяются эндорфины, также известные как «гормоны счастья»[5]. Самый главный критерий утренней зарядки это конечно же регулярность. Упражнения нужно делать ежедневно. Если заниматься зарядкой раз в неделю-две, то толку от неё будет мало. Зарядку лучше начать сразу после того, как проснулись. После неё рекомендуется принять контрастный душ. Но самое главное во время занятий зарядкой (как и другими формами самостоятельных упражнений) это получать удовольствие от процесса. Не нужно выбирать сложные для вас упражнения, их длительность не должна превышать вашу норму. Не стоит перегружать себя.

В популяризации спорта отлично помогает такая форма самостоятельных занятий физическими упражнениями, как игра. Игра не только самая популярная форма самостоятельных занятий, но ещё и самая древняя. Причина, по которой игры так любимы людьми, заключается в том, что играющие во время процесса могут не только овладеть специальными умениями, навыками и качествами, но и отлично развлечься. Также игровая форма развивать чувство состязательности и сплочённости микроколлективов. Игра отличается своеобразными взаимодействиями участников, построенными на правилах и традициях. Важно помнить, что самостоятельные игровые занятия не помогут овладеть современной тактикой и техникой спортивных игр на уровне мастеров спорта. Так что, если человек планирует не только приятно и весело провести время, но и стать профессиональным спортсменом, то без занятий с тренером не обойтись. Также у состязательных игр, как и у всех других занятий, есть своя структура, которой нужно следовать: организация, разминка, само состязание, заключение. Ну и конечно же, не надо расстраиваться, если вы или ваша команда оказались проигравшими в состязании. Во время игры самое важное это получить необходимые навыки и удовольствие, победа — это лишь приятное дополнение.

Если вы увлекаетесь туризмом, то вы можете совместить своё увлечение с занятиями физкультурой. Существуют специальные физкультурные туристские экскурсии, и они считаются одной из форм самостоятельных занятий. Самым главным отличием физкультурной экскурсии от общеобразовательной является то, что в общеобразовательной экскурсии способ передвижения к месту назначения не является предметом обучения, учебная деятельность участников начинается с прибытия к месту назначения, в то время как в физкультурной экскурсии самый важный фактор это как раз способ передвижения, расстояние и характер местности, по которой совершается передвижение. Однако же несмотря на то, что физкультурная экскурсия отдаёт предпочтение перемещению, она не исключает познавательное значение маршрута. Конечно же это всё сказывается на продолжительности экскурсии, её организации, методических особенностях. Организация физкультурной экскурсии затрагивает вопросы структуры, дозировки, эмоциональности, плотности и прочих факторов.

Походы, как и физкультурные экскурсии, являются одной из туристских форм занятий физическими упражнениями. Они гораздо продолжительнее экскурсий, так что в походе необходимо организовать питание, отдых и, по необходимости, ночлег. В походе недостаточно иметь только одного руководящего, здесь необходимо распределение обязанностей и установление дежурных. Если группа слишком большая, то она должна быть разбита на несколько групп поменьше. Походы нужны для обучения и воспитания участников. Насколько организованно будут организованы взаимодействия участников в походе, настолько он будет оправдывать своё применение в системе физического воспитания.

Ещё одна форма самостоятельных форм физическими упражнениями – самостоятельные тренировки. Данная форма занятий повышает уровень тренированности организма, его общей работоспособности и укрепляет здоровье. Тренировочные занятия – это не зарядка. Строго не рекомендуется тренироваться сразу после сна. Лучшее время для тренировок – вторая

половина дня, через 2–3 часа после обеда. То, что роднит тренировку с утренней гимнастикой, это регулярность. Нужно отводить тренировочным часам не менее 2-х дней в неделю. Сама тренировка должна длиться 1–1,5 часа. Занятия избранным видом спорта допускаются только для квалифицированных спортсменов.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями стоит помнить не только об особенностях их видов, но и учитывать свой пол, возраст, состояние здоровья и физическую форму. При неправильно подобранных упражнениях физкультура может даже принести вред организму.

Рассмотрим женский организм. Для него самым важным является развитие мышц брюшного пресса и тазового дна, так как от их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Одной из причин плохого формирования этих мышц является малоподвижный образ жизни, который способствует потере у них гибкости и прочности. Эти особенности женского тела нужно обязательно принять во внимание при самостоятельном составлении комплекса физических упражнений. Разминку нужно проводить более тщательно и продолжительно. Также рекомендуется избегать резких сотрясений, напряжений и усилий. Функциональные возможности дыхательной системы и системы кровообращения у женщин гораздо ниже, чем у мужчин, вследствие этого нагрузка на выносливость у женщин должна быть меньше по объёму. Наиболее полезными упражнениями являются приседания, упражнения в положении сидя и лёжа на спине с приподнимаем и круговыми движениями ног.

С возрастом наш организм терпит изменения. Замедляется обмен веществ, ухудшается адаптация организма к нагрузкам и способность выполнять силовые упражнения и движения со сложной координацией, уменьшается эластичность мышц и кожи. Упражнения, которые молодая девушка выполняет без проблем, у женщины постарше вызывают затруднения. Всё это тоже должно учитываться при независимых занятиях

физкультурой [2]. Рекомендации к составлению комплекса упражнений для девушек 17–19 лет:

1) С высоким уровнем физической подготовленности. Рекомендуются занятия предпочитаемым видом спорта.

2) Со средним уровнем физической подготовленности. Рекомендуются занятия общей физической подготовкой.

3) Со слабой физической подготовленностью. Рекомендуются занятия лечебной физкультурой.

Для женщин от 30 лет рекомендуются занятия упражнениями с оздоровительной направленностью, например йога или цигун. Женщинам старше 50 лет лучше всего заниматься общеразвивающими упражнениями с элементами лечебной физкультуры.

Строение мужского организма отличается более прочным строением костей, более развитыми мышцами брюшного пресса, спины и тазового дна. Мужчинам подходят упражнения на поддержание и улучшение физической составляющей тела. Для этих целей отлично подходит бег, который также помогает развить выносливость и скорость. Помимо бега для тренировки выносливости и скорости можно заняться кроссфитом, ездой на велосипеде лыжах, прыжками на месте с высоко поднятыми коленями. Упражнения со штангой и гантелей, поднятия максимально возможного груза, сгибание ног лёжа, подтягивания и отжимания подойдут мужчинам, которые хотят развить силовые качества. Для развития ловкости рекомендуются занятия на турнике, йога, плавание и прыжки на батуте.

Характер содержания занятия физической нагрузкой зависит также от возраста мужчин [4]. Организм мальчиков всё ещё находится на стадии развития, поэтому им крайне не рекомендуется заниматься тяжёлыми физическими упражнениями, так как сильная физическая нагрузка может навредить им. Пожилые мужчины же, наоборот, уже пережили расцвет своих сил, поэтому совет не перебарщивать с физической нагрузкой можно применить и к ним. Им необходимо знать меру, потому что их организм уже

не может переносить того былого напряжения, которое им с лёгкостью давалось в молодости.

Со временем необходимо увеличивать физические нагрузки. Нельзя сразу же браться за тяжёлые и невыполнимые на данный момент упражнения, так как они могут навредить здоровью неподготовленного человека. Нужно заниматься в силу своих возможностей и по нарастающей: с каждым разом увеличивать время тренировок, груз, вес и браться за всё более сложные задачи. Физкультурой нужно заниматься аккуратно и подходить к занятиям и тренировкам ответственно. Только тогда можно добиться успехов и желаемых результатов [3].

Вывод. Исходя из всего этого, можно сделать вывод, что занятия физкультурой подходят всем. Абсолютно любому человеку вне зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, финансового положения и физической формы необходимо заниматься ей, чтобы укрепить здоровье и развить высокую работоспособность и энергичность. Чтобы заниматься физическими упражнениями необязательно обращаться к тренерам, можно составить свою программу для самостоятельных занятий дома. Самое важное это учитывать отдельные особенности организма при выборе упражнений, чтобы занятия физкультурой стали полезным и приятным времяпровождением.

Литература:

1. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // Наука-2020. 2021. №4 (49). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-osobennostyah-osnovnyh-form-samostoyatelnyh-zanyatiy-sportom (дата обращения: 11.04.2022)
2. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Романова К.А. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnyh-

zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlennosti-harakter-soderzhaniya-zanyatiy-v (дата обращения: 06.05.2022)

3. Мостовая Татьяна Николаевна, Донцов Владимир Владимирович, Старовойтов Юрий Николаевич Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями // Наука-2020. 2019. №9 (34). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-1 (дата обращения: 06.05.2022)
4. Паршакова В.М. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для мужчин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlennosti-harakter-soderzhaniya-zanyatiy-v-1 (дата обращения: 06.05.2022)
5. Солодовников Д.С. Утренняя зарядка // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №30. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/utrennyaya-zaryadka (дата обращения: 03.04.2022)

References

1. Gubenkov A. O. On some features of the main forms of independent sports // Nauka-2020. 2021. №4 (49). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-nekotoryh-osobennostyah-osnovnyh-form-samostoyatelnyh-zanyatiy-sportom (accessed: 11.04.2022)
2. Ermakova E.G., Parshakova V.M., Romanova K.A. Organization of independent physical exercises of various orientation. The nature of the content of classes depends on the age. Features of independent studies for women // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2018. No.2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnyh-

zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlennosti-harakter-soderzhaniya-zanyatiy-v (accessed: 06.05.2022)

3. Mostovaya Tatiana Nikolaevna, Dontsov Vladimir Vladimirovich, Starovoitov Yuri Nikolaevich Methodology of independent physical exercises // Science-2020. 2019. №9 (34). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-1 (accessed: 06.05.2022)
4. Parshakova V.M. Organization of independent physical exercises of various directions. The nature of the content of classes depends on the age. Features of self-study for men // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2018. No.8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-razlichnoy-napravlennosti-harakter-soderzhaniya-zanyatiy-v-1 (accessed: 06.05.2022)
5. Solodovnikov D.S. Morning exercises // Problems and prospects of education development in Russia. 2014. No.30. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/utrennyaya-zaryadka (accessed: 04/03/2022)

© Голубина О.А, Кочнев А.В., Крутикова Н. Л.,2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Голубина О.А, Кочнев А.В., Крутикова Н. Л. Способы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в зависимости от пола и возраста занимающегося // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.