

*Лазарева М.В., Чуб Я.В.*

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия

## **ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

*Аннотация.* В данной статье рассматривается польза занятий физкультурой для женщин, влияние регулярных физических упражнений на организм. Обоснована необходимость физкультуры для женщин, рассмотрены особенности самостоятельных занятий, а также возрастные особенности содержания занятий для женщин.

*Ключевые слова:* физические нагрузки, лишний вес, утренняя гимнастика, самостоятельные занятия.

*Lazareva M. V., Chub Ya. V.*

Ural state University of railway engineering,  
Ekaterinburg, Russia

## **FEATURES OF THE MAINTENANCE OF INDEPENDENT EMPLOYMENTS BY PHYSICAL EXERCISES FOR WOMEN**

*Abstract.* This article discusses the use of classes of physical culture for women, the effect of regular exercise on the body. The necessity of physical education for women, considered the features of self-study, and age peculiarities of the content of lessons for women.

*Keywords:* physical activity, excess weight, morning exercises, self-study.

Часто женщины задаются вопросом: «А зачем вообще заниматься спортом?». Ответ, в основном, есть у тех, кто находит у себя лишние килограммы. Ожирение – это не просто лишний вес, а еще мощный фактор риска для развития более страшных заболеваний и все мы знаем каких. Ну а если вес в норме? Для чего себя заставлять заниматься спортом вообще? Ведь если правильно питаться и не наедаться на ночь, то можно вполне достойно жить и не поправляться. Можно, но ведь дело не только в лишнем весе.

Остановимся на самом основном – сердечнососудистой системе организма человека. Нетренированное сердце отвечает на физическую нагрузку резким учащением сокращений, а тренированное значительно реже, но зато начинает сильнее сокращаться и полностью обеспечивает усиленную потребность организма в кислороде [1]. Сердце меньше устает, лучше питается, нуждается в меньшем отдыхе. У тех, кто постоянно

упражняется, сердце легче приспосабливается к новым условиям работы. Так как же сделать сердце сильным и здоровым? Самым действенным средством, на наш взгляд, является его тренировка. В нашем исследовании мы попытались определить средства физической культуры, которые помогают поддерживать оптимальные показатели работы сердца и кровеносных сосудов. Предметом изучения стали самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В общепринятом виде существуют три формы самостоятельных занятий, которые определяются целями и задачами, – утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия [2].

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна и рекомендуется для всех. В комплексы гимнастики включаются упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Именно эта форма самостоятельных занятий подходит для девушек студенческого возраста. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется проводить 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч во второй половине дня, через 2–3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Однако с возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной систем; двигательного аппарата и мышц. Происходит нарушение обмена веществ – все это приводит к ограничению двигательной активности [3]. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. С учетом возрастных изменений для лиц 17–29 лет (частично до 49 лет), имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью. Лицам 30–59 лет со средней и низкой физической подготовленностью рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте 50 лет и старше лицам с низкой физической подготовленностью рекомендуются только занятия общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры. В возрасте после 50 лет рекомендуется физическая нагрузка только аэробного характера, так как образование кислородного долга при анаэ-

робной работе может привести к спазму венечных артерий сердца. При многолетних регулярных занятиях спортом или системой физических упражнений с оптимальными физическими нагрузками сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше.

Кроме того заметим, что организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна.

В результате проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы: особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий; подбор физических упражнений, их направленность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям организма женщин.

#### ***Библиографический список***

1. Влияние занятий физкультуры на основные системы организма URL: [http://www.ronl.ru/shpargalki/fizra\\_i\\_sport/839961](http://www.ronl.ru/shpargalki/fizra_i_sport/839961) (дата обращения 20.11.2016).

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. URL: <http://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/lecture/16075?page=2> (дата обращения 02.11.2016)

3. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин URL: <http://www.studfiles.ru/preview/5842520/page:30/#100> (дата обращения 20.11.2016)

***Левченко А.Б., Тюмасаева З.И.***

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация.* В статье рассматривается физическое воспитание школьников как фактор, способствующий укреплению здоровья, соблюдению санитарно-гигиенических норм, правилам закаливания. Дано научное представление об оздоровительных возможностях физической культуры, которая воспитывает морально-волевые качества личности.