

кроссфит (как на постоянной основе, как и в опробационном варианте), поскольку философия здорового образа жизни в последние годы набирает популярность. Смотри на деятелей YouTube, молодые люди (в том числе и студенты ВУЗов) подвергаются пропаганде деятельности кроссфита, что помогает ему «пускать корни» в среду молодежи.

Система неспециализированной высокоинтенсивной подготовки кроссфит основательно влияет на уровень физической подготовки студентов. Посредством данной системы упражнений можно повысить мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности, что способствует освоению знаний современных подходов к организации физической подготовки, навыкам и умениям самостоятельной тренировки. Кроссфит вносит разнообразие и эффективность в физическую подготовку студентов высших учебных заведений.

#### *Список литературы*

1. Булкова Т.М. Инновационный подход к индивидуально ориентированному профессиональному образованию студентов вузов физической культуры: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Смоленск, 2007. – 183 с.

2. Зиамбетов В.Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В.Ю. Зиамбетов, Ю.С. Астраханкина // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 1061-1063. – URL <https://moluch.ru/archive/111/27862/> (дата обращения: 11.04.2019).

3. Попов А.П. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология / А.П. Попов, Е.Ю. Резниченко // Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки: материалы Международной научно-практической конференции, Орел, 10 ноября 2018 г. – Орел: МАБИВ, 2018. – 6 (22). – С. 45-48

**Григорьев И.И., Ганина С.П.**

Курганский институт железнодорожного транспорта, г. Курган

### **Занятия физической культурой в пожилом возрасте**

Физическая культура в жизни каждого человека играет очень важную роль. Систематические физические упражнения укрепляют здоровье и развивают психические и физические качества личности.

В пожилом возрасте особенно важно уделять внимание занятиям физической культурой.

К пожилому возрасту относится период с 55 до 74 лет у женщин и с 60 до 74 лет у мужчин [1]. В это время происходит старение организма, то есть все органы и ткани претерпевают необратимые изменения. Организм мужчин и женщин сначала стареет с одинаковой скоростью, но с годами эта скорость изменяется. Начиная с 48 лет, скорость старения у мужчин увеличивается в три раза. У женщин скорость старения начинает возрастать с 55 лет в 4 раза. Старение ведет к необратимым процессам в органах и тканях. Чтобы как можно дольше оставаться молодым и здоровым, пожилому человеку необходимы занятия физической культурой. В организме ежесекундно отмирают клетки. С процессом старения доля отмирающих клеток увеличивается. К 50 годам доля мертвых клеток в организме человека достигает 40-50%. Они мешают проникать питательным веществам к нормально функционирующим клеткам, что препятствует их работе и мешает выводить продукты распада из организма. У людей, не занимающихся физической культурой, старение происходит быстрее, так как из-за скопления в организме старых клеток, нарушается обмен веществ.

В связи с тем, что старение каждого человека протекает индивидуально, появилась необходимость выделять три вида старения - преждевременное, нормальное и замедленное. При нормальном старении биологический возраст человека соответствует календарному. Если биологический возраст больше календарного, то речь идет о преждевременном старении. В том случае, если биологический возраст меньше календарного, мы говорим о замедленном старении организма.

Процесс старения в организме начинает нарастать с 25 – 30-летнего возраста. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают человеку оставаться молодым и здоровым значительно большее время. Занятия физической культурой предупреждают многие хронические заболевания (атеросклероз, ожирение, нарушение обменных процессов, гипертония и т.д.),

поддерживают иммунитет, а так же улучшают сон, самочувствие, аппетит и уменьшают утомление.

Занимаясь физической культурой в пожилом возрасте необходимо придерживаться нескольких правил. Во-первых, необходим индивидуальный подход в дозировании нагрузок. Они должны соответствовать возрасту, физической подготовке и состоянию здоровья. Недостаточные нагрузки не принесут оздоровительного эффекта, а чрезмерные могут привести к серьезным нарушениям в организме.

Во-вторых, большое значение в ходе занятий физической культурой имеет медицинский контроль и самоконтроль. Нужно отслеживать состояние организма самостоятельно и раз в несколько месяцев проходить медицинские обследования. Пожилому человеку необходимо определить, к какой медицинской группе он принадлежит. Всего таких групп выделяют три:

- лица с хорошей физической подготовкой, состояние здоровья в норме. Такие люди могут заниматься физической культурой в соответствии с возрастной группой практически без ограничений – сдавать нормы, участвовать в соревнованиях и т. д.
- лица без существенных отклонений в состоянии здоровья. Люди, принадлежащие ко второй группе, должны подходить к занятиям более осторожно.
- лица без достаточной физической подготовки, имеющие постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья. Таким людям рекомендованы специальные методики, направленные на лечение существующих заболеваний [2].

В-третьих, в пожилом возрасте особенное значение совместно с занятиями физической культурой имеет соблюдение суточного режима и правильное питание.

Для людей пожилого возраста рекомендованы такие виды занятий: утренняя гимнастика, ходьба, бег, физ. минутки, индивидуальные или

групповые формы физкультурных и спортивных тренировок, охота, туристские походы, рыбная ловля.

Утренняя гимнастика, физ. минутки и прогулки необходимые элементы режима дня пожилого человека. Любые занятия должны начинаться с более простых упражнений с переходом к более сложным. Увеличение нагрузки должно быть постепенным с внимательным отслеживанием состояния организма. Необходимо стремиться к тому, чтобы в работу постепенно вовлекались основные группы мышц спины, живота, рук и ног. Дыхание должно быть ритмичным, глубоким, следует избегать его задержки. Пожилому человеку необходимо следить за частотой сердечных сокращений. Максимально допустимая ЧСС вычисляется по формуле: ЧСС макс = 220 минус возраст в годах.

Пожилому человеку необходимо избегать резких движений, быстрой смены положения тела, сильного натяжения мышц.

Рассмотрим ниже формы занятий физическими упражнениями, наиболее доступными для пожилых людей.

*Утренняя гимнастика.* Утренняя гимнастика помогает устранить чувство скованности, вялости, испытываемое после пробуждения. Переход от сна к бодрствованию должен быть постепенным. Не рекомендуется начинать день с силовых упражнений, требующих больших усилий. Зарядка должна состоять их нескольких упражнений для мышц спины, живота, рук и ног.

*Физкультурные паузы.* Важность физкультурных пауз для пожилых людей приобретает особое значение. Многие пожилые люди после выхода на пенсию продолжают работать. А выполнение монотонной работы в течение всего рабочего дня приводит к быстрому утомлению организма, особенно в пожилом возрасте. Несколько упражнений, выполненные в течение 3-5 минут, подъем по лестнице снимают утомление, помогают дальнейшую работу выполнять более бодро.

*Ходьба, прогулки.* Для прогулок нужно выбирать ровную местность с чистым воздухом. Темп и скорость ходьбы необходимо выбирать по

самочувствию. Прогулки рекомендуется совершать примерно в одно и то же время, начиная с 1,5 километров, постепенно увеличивая путь до 5-8 километров. Через каждые 2-3 км пути необходимо делать небольшие остановки. Если пожилой человек работает, то не рекомендуется заниматься ходьбой до начала работы. Это может вызвать утомление и снижение работоспособности в течение рабочего дня [2].

Зимой пожилым людям, как и другим возрастным группам, доступны занятия на свежем воздухе – катание на коньках и лыжах. К этим видам нужно так же подходить с осторожностью, выбирая нагрузку в соответствии с возрастом и состоянием здоровья. Для физической активности пожилым людям так же подойдет плавание.

Все перечисленные виды занятий можно назвать тем минимумом, который доступен каждому пожилому человеку. Регулярная физическая активность способствует долгому сохранению здоровья, творческой деятельности и насыщенной социальной жизни.

#### *Список литературы*

1. Карсаевская Т.В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. – М. – 2007. – 247с.
2. Юдахаева Л.В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий. // Практика медицины. – 2013. – № 2. – С. 34-36.

**Григорьева Ю.В., Пермяков О.М.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Некоторые аспекты адаптации организма спортсменов к соревновательной деятельности**

Спортивная деятельность есть упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе.