

Особенности занятий физической культурой и спортом для лиц разного возраста

Семёнова Юлия Алексеевна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Студент*

Кирьянцева Людмила Павловна

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема
Доцент кафедры физического воспитания*

Аннотация

В статье описываются возрастные особенности содержания занятий физической культурой, а также рассматривается изменение физиологии человека с возрастом. Представлен перечень упражнений для каждой возрастной группы и перечислены разнообразные формы занятий физической культурой. Предложены рекомендации как сохранить и укрепить свое здоровье.

Ключевые слова: комплекс упражнений, физическая культура, возраст, здоровье, особенности.

Features of physical education and sports for people of different ages

Semenova Iuliia Alekseevna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Student*

Kir'yanceva Lyudmila Pavlovna

*Sholom-Aleichem Priamursky State University
Associate professor*

Abstract

The article describes the age-related characteristics of the content of physical education classes, and also examines the changes of human physiology with age. A list of sports for each age group is listed, and various forms of physical education are listed. Provides advice on how to maintain and strengthen health.

Keywords: a set of exercises, physical education, age, health, features.

Долгое время необходимость физической культуры и занятия спортом был связан с поддержанием энергетического баланса, который они обеспечивают. Сжигая калории, физические упражнения могут предотвратить увеличение веса и снизить связанные с этим риски (холестерина, высокое кровяное давление). Однако преимущества

физкультуры и занятий спортом этим не ограничиваются. Есть и другие важные причины, которые делают физическую активность обязательным фактором здорового образа жизни. Процессы, происходящие в организме во время физических упражнений, способствуют его оздоровлению, что может предотвратить многие заболевания, например:

- Движение, активизируя обменные процессы, укрепляет костную систему, обеспечивает подвижность суставов.

- Физические нагрузки тренируют и укрепляют мышцы, в том числе и сердечную мышцу, повышают их адаптивные возможности, силу и выносливость.

- Во время занятий физкультурой улучшается состав крови, повышается количество элементов, эффективно борющихся с чужеродными агентами, проникающими в организм. Укрепляется иммунитет.

- Тренировки и упражнения развивают дыхательную систему.

- Улучшенное кровоснабжение снижает риск застойных явлений, способствует правильной работе всех внутренних органов [1].

Занятия спортом необходимы человеку в его жизни. В детском возрасте он обеспечивает нормальное развитие организма и закладывает основу для будущего здоровья. В зрелом возрасте он обеспечивает энергией, повышает выносливость и работоспособность. У пожилых и пожилых людей он замедляет дегенеративные процессы и старение, и улучшает качество жизни. На всех этапах физические упражнения делают организм менее восприимчивым к болезням.

Цель исследования - определить влияния возрастных изменений человека на особенности занятий физической культуры и спорта.

Возрастные особенности – специфические свойства личности, которые меняются с возрастными стадиями развития индивидуума [2].

Физическая культура, в настоящее время, представляет собой множество различных направлений, видов и форм занятий. Это касается как молодежи, так и людей старше 70 лет.

Возрастные особенности младшего школьного возраста (от 6-7 лет до 10-12 лет).

Среди детей младшего школьного возраста в этот период меняются пропорции тела: руки и ноги начинают расти быстрее и становятся значительно длиннее туловища. Повышается масса тела, мышцы начинают укрепляться. Школьники в этом возрасте очень подвижны. Они склонны бегать, прыгать и ползать повсюду, не умея долго сидеть на месте. Примерные упражнения приведены на рисунке 1.

№	Описание упражнения	Дозировка
1	И. п.: основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку.	Повторить 4 – 6 раз
2	И.п.: ноги вместе, скакалка вчетверо внизу. 1- скакалка к плечам. 2 - скакалка вверх, подняться на носки. 3 – скакалка к плечам. 4 – вернуться в исходное положение.	Повторять 5 – 6 раз
3	И. п.: основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п.	Повторить 6 – 8 раз
4	И.п.: ноги вместе, скакалка вчетверо внизу. 1 – скакалка вверх, правая нога назад на носок. 2 – и.п. 3-4 – тоже с левой ноги.	Повторять 5 – 6 раз
5	И.п.: – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу. 1 – левая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон влево. 2 – и.п. 3 – правая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон вправо. 4 – и.п.	Повторять 6 – 8 раз
6	И. п.: ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой.	Повторить 6 – 8 раз
7	И. п.: основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте.	Повторить 5 – 6 раз

Рисунок 1 - Комплекс упражнений со скакалкой [3]

В этом возрасте детям нравятся такие упражнения как: гимнастика, кувырки вперед, кувырки в сторону, кувырки назад, ходьба на носках, пятках. Для того, чтобы иметь хорошее здоровье в этом возрасте, необходимо соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, заниматься физическими упражнениями. Кроме того, занятия физкультурой способствуют усердию и дисциплине.

Возрастные особенности молодых людей (от 16 до 21 года).

В этом возрасте тело значительно меняется: увеличивается рост, нарастает мышечная масса и растет толщина костей, увеличивается глубина дыхания, а сердце становится как у взрослого. В этом возрасте девочки больше всего интересуются фитнесом и шейпингом, эти формы занятий делают фигуру подтянутой, и молодые люди больше занимаются силовыми тренировками. Упражнения для молодых людей можно увидеть на рисунке 2.

Описание упражнения	Дозировка
Фитнес (упражнения с лентой)	
И.п. – лечь на бок, лягте на бок, закрепив кольцо из ленты на лодыжках. На счет 1 – поднимать вверх ногу, натягивая ленту. На счет 2 – и.п. Перевернитесь и повторить движения.	На каждую сторону по 20 раз
Ленту надеваем на ноги (на уровне колен). И.п. ноги параллельно плечам, слегка присев. На счет 1 – правой ногой широкий шаг вперед. На счет 2 – и.п. На счет 3 – левой ногой широкий шаг вперед. На счет 4 – и.п.	Выполнять 1–2 минуты
Лента для занятий фитнесом должна обхватить лодыжки. И.п. – лечь на живот, руки убрать под подбородок. На счет 1 – поднять вверх правую ногу. На счет 2 – и.п. На счет 3 – левую ногу поднять вверх. На счет 4 – и.п.	Выполнять движение 20 раз на каждую ногу
Кольцо переместите на уровень колен. И.п. – ноги слегка расставлены, спину не сгибать. На счет 1 – опускаться вниз. На счет 2 – и.п. начинайте медленно опускаться вниз, а на выдохе возвращаться к исходному положению.	Выполнять 15 раз
Шейпинг	
И.п. – стоя на коленях. Поочередно поднимать согнутые ноги в сторону.	Выполнять 20 раз
И.п. – лежа на спине. Поднимать таз вверх и возвращаться в и.п.	Выполнять 25 раз
И.п. – лежа на спине. Таз поднят. Выполнять сжатие ягодич	Выполнять 25 раз
И.п. – стоя на коленях. Поочередно поднимать прямые ноги в стороны.	Выполнять 20 раз
И.п. – стоя на коленях. Выполнять махи вперед и назад, за опорную ногу.	Выполнять по 10 раз на каждую ногу
Занятия с отягощениями	
И.п. – стойка ноги врозь. Штанга на груди, хват средний. На счет 1 – жим штанги вверх. На счет 2 – и.п.	15 раз
И.п. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах. На счет 1 – поворот туловища в правую сторону. На счет 2 – и.п. На счет 3 – поворот туловища в левую сторону. На счет 4 – и.п.	20 раз
И.п. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах. На счет 1 – присед. На счет 2 – и.п.	15 раз
И.п. – стойка ноги врозь. Штанга на плечах, хват средний. На счет 1 – жим штанги вверх. На счет 2 – и.п.	15 раз
И.п. – основная стойка. Штанга на полу, хват широкий. На счет 1 – выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые. На счет 2 – и.п.	15 раз

Рисунок 2 - Некоторые упражнения различных форм занятий для представителей юношеского возраста [3]

Подростковый возраст разнообразен. Девочкам нравится гимнастика, прыжки в длину и мышцы живота. В качестве предложения можно предоставить девочкам план урока и уделить больше внимания базовым движениям (приседания, подтягивания и т.д.). Мальчики, в свою очередь, предпочитают практиковаться, например, подтягивания, отжимания, скручивания. Рекомендуется разогреться и потянуться перед началом упражнения. В этом возрасте возникают проблемы со здоровьем (анемия, вегетососудистая дистония, отложения солей). В качестве рекомендаций и рекомендаций необходимо соблюдать правильное питание, активный образ жизни, хороший сон, отказаться от вредных привычек, много гулять.

Особенности зрелого возраста (от 33 до 55 лет).

В зрелом возрасте больше энергии тратится на домашнюю работу, и профилактический эффект физических упражнений возрастает, особенно для тех, кто начинает заниматься впервые или возобновили ранее прерванного занятия. Мышцы начинают атрофироваться, а объем легких становится меньше. В этом возрасте и девочки, и мужчины занимаются силовыми тренировками, девочки будут уделять больше внимания пилатесу, здоровой спине. Мужчинам нравится бегать, плавать и заниматься фитнесом. На рисунке 3 приведены некоторые упражнения.

Описание упражнения	Дозировка
Пилатес	
И.п. лежать на спине и поднять ноги до угла примерно 45 градусов, поясницу прижать к полу, руки убрать за голову. На счет 1 – выдохе потянитесь разноимёнными локтем и коленом друг к другу. На счет 2 – и.п. на счет 3 – сделать также только поменять руку и ногу. На счет 4 – и.п.	Выполнять на каждую ногу по 20 раз
И.п. Лечь на спину, прижав поясницу к полу. Руки вытянуть вдоль корпуса. На счет 1 – поднять ноги вверх и подняться перпендикулярно полу и оторвать таз и докрутить нижнюю часть тела на себя. На счет 2 – и.п., но не опускать ноги до конца на пол. И.п. лягте на живот, ноги выпрямите, руки вытянуть вперед. На счет 1 – поднять одновременно руки и ноги. Задержаться в воздухе на пару секунд. На счет 2 – и.п.	Выполнять 15 раз
Бег по перекрёстной местности	
Бег в гору чередуя с прямой местностью и быстрой ходьбой кросс	Выполнять 10 раз
Бег на беговой дорожке с задачей пульса и переменной скоростью	30-45 мин
Бег с отягощением (манжеты на каждую ногу по 0,5-1 кг)	30-45 мин
Силовые упражнения	
Приседания с гантелями. И.п. ставим ноги на ширине плеч, держим гантели в каждой руке. На счет 1 – опускаемся, пока гантели не будут в 2-3 сантиметрах от пола. Колени не выходят за линию носка. На счет 2 – и.п.	30-45 мин
Махи гантелями в стороны. И.п. встаем и держим в каждой руке легкую гантель. На счет 1 – медленно поднимаем снаряды в стороны до тех пор, пока они не достигнут уровня плеч - но не выше. На счет 2 – и.п.	30 мин
Зашагивания на степ с гантелями. И.п. встаем перед гимнастической скамейкой, степ-платформой или устойчивым ящиком, держа в каждой руке по гантели. На счет 1 – зашагиваем на платформу. На счет 2 – и.п. Чередуем ноги.	Выполнять на каждую ногу по 10 раз
Плавание	
Равномерное проплывание кролем на груди, спине и брасом	10 раз
Упражнения на сопротивление воды прыжки в воде, высокое поднимание бедра согнутых и прямых ног, отжимания в воде	Выполнять на каждую ногу по 10 раз.
Бег в воде на месте и в движении по 10-15 метров 2-3 раза	10-25 мин

Рисунок 3 - упражнения различных форм занятий для представителей зрелого возраста (от 33 до 55 лет) [3]

В этом возрасте стоит чаще подниматься по лестнице, ездить на велосипеде, заниматься фитнесом, бегать утром и вечером, а также заниматься ходьбой. Поскольку в этом возрасте рекомендуется оставаться здоровым, стоит пить много воды, вести правильный образ жизни, достаточно спать, увеличивать количество овощей и фруктов в рационе и больше двигаться. Благодаря физическим нагрузкам в зрелом возрасте организм остается в оптимальном состоянии [4].

Возрастные особенности пожилых людей (55-75 лет).

У пожилых людей размер сердца постепенно уменьшается, дыхательные мышцы становятся слабее, эластичность мышц ухудшается, а сила становится меньше. Чтобы поддерживать физическую активность, они должны заниматься физическими упражнениями. Эта возрастная группа занимается простыми упражнениями, для них существуют определенные оздоровительные упражнения физической культуры. Они часто делают дыхательные упражнения. На рисунке 4 приведены некоторые упражнения для различных видов скандинавской ходьбы и катания на лыжах.

Описание упражнения	Дозировка
Скандинавская ходьба	
1. Ходьба по ровной поверхности. Идет нагрузка на руки для продвижения своего корпуса вперед.	Ходить от 20 до 45 минут
Ходьба в гору и с горы	
2. Ходьба в гору Корпус тела наклоняйте сильнее вперед. Более активно используйте руки. Увеличивайте ширину шага.	Подъем в гору до 500 метров
3 Спуск с горы. Используйте передвижение на согнутых коленях. Делайте короткие шаги. Основную нагрузку перераспределяйте на палку, которую ставите вперед. Главная задача – не столько прикладывать усилия к ходьбе, столько тормозить.	
4. Ходьба по неровной поверхности (например, по каменным осыпям) допустимо держать палки широко, чтобы было легче поддерживать равновесие и опереться на них	30 мин.
Лыжные прогулки	
1. Ходьба на лыжах переменным двушажным четырехшажным и одновременным без шажным ходами 2. Подъёмы и спуски на небольшие горы 3. Ходьба на лыжах с палками и без	30 – 60 мин или 2-5 км

Рисунок 4 - упражнения различных форм занятий скандинавской ходьбой и прогулкой на лыжах [3]

Чтобы оставаться здоровым в старости, люди должны правильно питаться, носить удобную обувь, больше ходить и мыслить позитивно. Пожилые люди продлевают жизнь, потому что следят за своим здоровьем. Молодое поколение должно прислушиваться к их советам [5].

В заключении, можно сказать, что с возрастом наши тела меняются, и мы начинаем меньше времени уделять физической культуре и спорту. Благодаря регулярным и систематическим простым физическим упражнениям можно улучшить свое физическое состояние, улучшить качество жизни, замедлить старение, ускорить процесс выздоровления и облегчить тяжесть существующих заболеваний. При написании комплекса упражнений необходимо включить больше упражнений на координацию и ловкость.

Библиографический список

1. medaboutme.ru
URL: https://medaboutme.ru/articles/vozrast_i_vidy_fizicheskoy_aktivnosti/
2. Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2018. 620 с.
3. Самоловов Н. А., Самоловова Н. В. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2015620737 Российская Федерация. Комплексы общеразвивающих упражнений по физической культуре: № 2015620154: заявл. 17.02.2015: опубл. 13.05.2015; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Нижевартовский государственный университет».

4. Пащенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2016. № 4. С. 78-84.
5. Борисов В. А., Силютин М. В., Таранина О. Н. Физическая активность у лиц старших возрастных групп // Молодой ученый. 2015. № 20 (100). С. 113-115.