

*Автор:*

*Дохленко Виктория Игоревна*

студентка

*Научный руководитель:*

*Григан Светлана Александровна*

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация:* в представленной работе рассматривается вопрос влияния самостоятельных занятий физкультурой на здоровье человека. В статье также отмечается положительное влияние занятий оздоровительной физической культурой на человеческий организм.

*Ключевые слова:* самостоятельные занятия физкультурой, физические упражнения.

Для здорового образа жизни необходимо самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Каждый человек с помощью них может поддерживать надлежащий уровень здоровья. Если у вас основная деятельность является мало подвижной, или связана со значительными психическими нагрузками, череватыми возникновением стресса, то такие самостоятельные физические нагрузки необходимы для вас. Потому что правильно подобранный комплекс самостоятельных физических упражнений способен снять усталость, привести организм человека в необходимый тонус и подготовить его к дальнейшей работе или отдыху. Самостоятельные занятия ценны еще тем, что человеку не нужно посещать спортзал или фитнес-центр, так как не все могут позволить себе это по причине нехватки времени или финансовых средств.

Каждый человек, приступающий к самостоятельным регулярным занятиям физическими упражнениями, должен ставить перед собой следующие цели:

– сохранение и укрепление здоровья;

- улучшение физической подготовки;
- формирование и развитие двигательных навыков и умений;
- воспитание психических качеств личности.

Систематические занятия физическими упражнениями повышают нервно-психическую стойкость людей к эмоциональным стрессам, поддерживают трудоспособность. Физическое воспитание, играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья граждан нашей страны, увеличении продолжительности жизни, формировании профессионально-важных качеств личности. По многочисленным научным данным в последнее время в РФ наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и, в частности, молодежи. В то же время в нашей стране отсутствует достаточная спортивно-оздоровительная инфраструктура для массового занятия физической культурой и спортом. Поэтому самостоятельные занятия физическими упражнениями становятся спасительной альтернативой для населения РФ.

Занятие самостоятельными физическими упражнениями должны обязательно проходить под врачебным контролем. При этом занимающийся должен получать подробные предварительные и текущие консультации у врача, регулярно самостоятельно контролировать с помощью доступных методик основные физические параметры своего организма.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны строиться на главном принципе – сохранение и укрепление здоровья. То есть занятия должны соответствовать полу, возрасту, состоянию здоровья, роду деятельности человеку, а значит, его общему уровню физической подготовки. Они не должны быть чрезмерными, ненормированными и нерегулярными.

Немаловажным компонентом методики самостоятельных занятий физическими упражнениями является медицинский контроль и самоконтроль за физическим состоянием. Человек, желающий самостоятельно тренироваться должен пройти консультации у врача и регулярно следить за субъективными (самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения) и объективными (частота пульса, артериальное давление, масса тела, функциональное состояние и пр.)

показателями состояния своего организма. Все это позволяет человеку улучшить своё здоровье и качество жизни.

### *Список литературы*

1. Анатомия силовых упражнения для мужчин и женщин. – М.: Харвест, 2009. – 160 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория и практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.: Академия, 2009. – 528 с.
3. Баршай В.М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М.: Феникс, 2011. – 336 с.
4. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Г. Гигунов. – М.: Академия, 2009. – 256 с.
5. Евсеев И.Ю. Физическая культура. – М.: Феникс, 2012. – 448 с.
6. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Академия, 2012. – 304 с.
7. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
8. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – М.: СпецЛист, 2012. – 168 с.
9. Муллер А.Б. Физическая культура / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013. – 432 с.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=733406> (дата обращения: 27.10.2017).