

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛА, ЛОВКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ) В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Development of physical qualities (strength, agility, endurance) at home

П. Е. Иванюшина, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

В данной статье представлен изученный и обработанный материал, затрагивающий тему важности развития физических качеств в домашних условиях. Автором данной статьи раскрыты цели, сущность, способы формирования и удержания здоровья путем внедрение физических упражнений в повседневную жизнь. Описано влияние физической активности на организм человека.

Ключевые слова: движение, сила, ловкость, выносливость, домашние условия, спортивные упражнения, формирование здоровья, развитие.

Summary

This article presented studied and processed material touching on the importance of developing physical qualities at home. The author of this article reveals the goals, essence, methods of forming and maintaining health through the introduction of physical exercises into everyday life. The influence of physical activity on the human body is described.

Keywords: movement, strength, agility, endurance, home conditions, sports exercises, health formation, development.

Цель исследования: выявить пути и значение повышения физической энергии в домашних условиях.

Методы исследования: сбор информации, анализ ее преобразование, также использование открытых источников, учебных пособий.

Результаты исследования. Физическая культура по своему значению является «неотъемлемой частью культуры общества и личности, рациональной эксплуатацией человеком опорно-двигательной активности в лице фактора улучшения своего состояния и навыков, физической подготовки к жизненной практике». Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура тоже рассчитывает и интеллектуальные способности студента, налаживания у него здорового образа жизни и социальное развитие посредством физического развития [1].

Это всеобъемлющее развитие студента, путем осуществления физической культуры, обьязано стать одной из первых задач в течение всей жизни, также и в процессе обучения в высшем учебном заведении. Важность занятий физическая культура в данных организациях обусловлено тем, что большое количество из квалификаций по всей России обеспечивает сидячий образ работы, или минимизации физическую активность, что в будущем приведет ко многим заболеваниям опорно-двигательного аппарата [2].

Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, достаточный отдых и сон, а также отказ от вредных привычек. Заниматься спортом и вести здоровый образ жизни не невозможно в спортивных залах, но и в городских условиях или даже в квартире. Главное — определить свои цели, выбрать подходящий вид спорта и следовать здоровому образу жизни.

Если цели набрать мышечную массу нет, можно тренироваться в домашних условиях без утяжелителей или с небольшими весами [3].

Главное – изучить и отработать технику, так как все упражнения выполняются не по фиксированной траектории, как на тренажерах, а в свободном режиме. Такие занятия дают хорошее настроение, помогают держать мышцы в тонусе и контролировать вес. Поскольку упражнения без отягощения выполняются легко и быстро, это повышает сердечный ритм и увеличивает расход энергии.

Чтобы составить собственный план тренировок, необходимо изучить, какие существуют упражнения и как они правильно выполняются, определиться с количеством повторений и подходов, а также с регулярностью тренировок.

Упражнения бывают базовыми и изолирующими. Базовые задействуют одновременно несколько групп мышц. Например, во время приседаний работают сразу ягодицы, квадрицепсы, приводящие мышцы бедра, пресс, икроножные. Изолирующие упражнения дают нагрузку на одну группу мышц. Пример изолирующего упражнения — подъем гантелей на бицепс.

Основные преимущества, на которые вы можете рассчитывать, когда начнете тренироваться:

1. Снижение риска хронических заболеваний.
2. Улучшение настроения и психического здоровья.
3. Сбалансированный уровень энергии в течение дня и лучший сон.
4. Замедление процесса старения.
5. Укрепление здоровья мозга.

Хорошая общая формула, которой стоит следовать: выберите пять или шесть движений, основанных на различных моделях движений, и выполняйте каждое в течение 45 секунд, отдыхая между движениями по 15 секунд. (И отдыхайте дольше, если вам нужно, и работайте над меньшим отдыхом по мере того, как вы становитесь сильнее.) Всего выполните круг три раза, чтобы получить 15-минутную тренировку.

Примеры схем:

1. Приседания с собственным весом – 45 секунд.
2. Попеременные боковые выпады – 45 секунд.
3. Прыжки – 45 секунд.
4. Отжимания – 45 секунд.
5. Ягодичные мостики – 45 секунд.
6. Сделайте три раза.

Существует также, казалось бы, бесконечное количество доступных приложений для тренировок, и вы можете найти массу, которые либо бесплатны, либо стоят не дорого[4].

Шесть лучших упражнений для общей выносливости:

Общую выносливость можно улучшить с помощью бега, плавания, езды на велосипеде, бокса, аэробики и даже танцев. Перечисленные ниже упражнения подходят для занятий вместе или индивидуально дома.

1. Бегать и прыгать на месте.

Эти два упражнения следует выполнять поочередно и каждые 30 секунд. Сначала разбегитесь на месте и поднимите колени как можно выше. Затем снова поднимите ноги, как будто касаясь бедер.

2. Джеки.

Встаньте, ноги вместе, руки вместе. Расставьте ноги на ширине плеч и поднимите руки над головой. Вернитесь в исходное положение и продолжайте движение. На ранних этапах тренировок вместо прыжковых упражнений можно выполнять упражнения на боковой пресс.

3. Прыжки в сторону.

Из положения стоя прыгните ногой вправо. Вы можете усложнить задачу, поместив рядом что-нибудь, через что вам придется перепрыгивать, например мяч или стопку книг. Для первого шага достаточно перепрыгнуть с ноги на ногу и потащиться.

4. Шаги приседаний.

Согните колени и держите спину прямо. Поднимите правую ногу как можно выше и перенесите вес тела на левую ногу. Затем повторите с левой ногой. Вы можете менять сторону во время прыжка. Движение должно быть плавным, но не медленным. Чтобы усложнить упражнение, прыгайте как можно больше [5].

5. Прыжок на корточках.

Расставьте ноги на ширине плеч. Встаньте и прыгайте на ноги, пока не встанете. При следующем прыжке вернитесь в приседание.

6. Берпи.

Подпрыгните и поднимите руки. Когда ваши ноги коснутся пола, положите руки на пол под плечами. Поочередные прыжки вперед и назад или принятие положения планки. Подпрыгните или отступите назад и подтяните ноги руками. Выпрыгните из этого положения и повторите всю серию сначала.

Практические проблемы, такие как напряженный график или плохое здоровье, могут усложнить занятия спортом, для многих из нас самое большое препятствие — психическое. Возможно, неуверенность в себе мешает вам предпринять позитивные шаги, или ваша мотивация быстро угасает, или вы разочаровываетесь и легко сдаетесь. Мы все были там в какой-то момент [9].

Приступая к программе тренировок, важно помнить: что-то лучше, чем ничего. Ходить лучше, чем сидеть. Одна минута упражнений поможет вам сбросить больше веса, чем отсутствие упражнений вообще. Однако текущая рекомендация для большинства взрослых — не менее 150 минут умеренной активности в неделю. Вы можете сделать это, занимаясь 30 минутами пять раз в неделю. Не можете найти 30 минут в своем плотном графике? Это нормально, что все испортилось. Достаточно двух 15-минутных занятий или трех 10-минутных [6].

Если вы не из тех, кто придерживается структурированной программы упражнений, попробуйте думать о физических упражнениях как о выборе образа жизни, а не как о чем-то, что нужно вычеркнуть из своего списка дел. Посмотрите на свое расписание и подумайте, как вы можете сделать что-то здесь или там. Даже небольшие движения могут помочь в течение дня.

Расставьте приоритеты по дому. Работа по дому и во дворе может быть своего рода упражнением, особенно если выполнять ее быстро.

Найдите способы добавить дополнительные шаги. Используйте лестницу вместо лифта или эскалатора. Выходите через вход в здание, а не через парадный. Выйдите из поезда или автобуса на одну остановку раньше [7].

Дополнительная ходьба складывается.

Занимайтесь спортом во время рекламных пауз. Сделайте свой телевизор менее сидячим, занимаясь спортом каждый раз, когда идет реклама или во время титров. Варианты включают прыжки, приседания или упражнения для рук с гирями.

Тренировки дома способствуют высвобождению эндорфинов - химических элементов в головном мозге, которые поднимают настроение и улучшают самочувствие, а также помогают улучшить здоровье во всех его аспектах. Помимо улучшения сна и настроения, физические упражнения помогают укрепить иммунную систему [8].

На сегодняшний день физическая культура – это не стремление за результатом, а настойчивая деятельность преподавателей по укреплению самочувствия учащихся. По этой причине, для того чтобы увеличить качество физического образования, следует стремительно вводить современные перспективные просветительные технологии. Повышение масштабов инновационной деятельности в просветительных организациях, вовлечение наибольшего количества обучающихся в процесс обучение с применением новых технологий, инновационных методов и оздоровления, не только повышает качество физкультурного образования, но и улучшает физическое состояние организма.

Библиографический список

1. Сапаров Б. М., Джолдиев И. М. О., Гришова Л. Ф., Шинкарьук Л. А., Мишин А. С. Роль физического воспитания в духовном воспитании личности // Молодежь и наука. 2019. № 3. С. 16.
2. Шинкарьук Л. А., Мишин А. С., Джолдиев И. М. О., Каримов Н. М., Сапаров Б. М. Уровень развития физических качеств как мотивирующий фактор для формирования здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 29.
3. Иванюшина П. Е., Джолдиев И. М. О. Влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека // Молодежь и наука. 2023. № 2.
4. Столяр К. Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К. Э. Столяр, С. Ю. Витько, И. Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч-практ. Конф. М: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. С. 303-311.
5. Тихонова Н. Тесты на память и внимание у взрослых [Электронный ресурс] // Сайт Развивай с радостью. Режим доступа: <https://temiday.ru/testy-na-pamyat-i-vnimanie-u-vzroslyx/> (дата обращения: 19.09.2022).
6. Дэли Э. Пять упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс]. 2014. Режим доступа: <http://www.womenshealthmag.com/fitness/how-does-exercise-affect-your-brain> (дата обращения: 19.09.2022).
7. Зюрин Э. А., Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Отношение населения к физической культуре в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Устойчивое развитие России: вызовы, риски, стратегии: материалы XIX Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета г. Екатеринбурга, 12–13 апреля 2016 года. Т. 2. Екатеринбург, 2016. С. 530-535.
8. Сердцева А. А., Егоров А. Б., Пастушенко Е. Е., Лапшин А. В., Кашкова М. П. Комплексная оценка физической подготовленности студентов-первокурсников средствами норм ГТО // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 402-407.
9. Ткаченко А. В. Физическая подготовленность студентов ВУЗа к сдаче норм ГТО // Педагогический журнал. 2018. № 1. С. 361-366.