

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
С ЛЮДЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

*Кривсун С. Н., канд. пед. наук, доц.*

**Ноздрин А. А.**

*Академия физической культуры и спорта, Южного федерального университета, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

**Аннотация.** Данная статья рассматриваются некоторые особенности, на которые необходимо обращать внимание при проведении занятий физкультурно-оздоровительной направленности с учетом возрастных особенностей занимающихся. В разные возрастные периоды применяются разные средства, методы, методики и технологии, реализуются различные цели и задачи в процессе занятий физической культурой.

**Ключевые слова:** физические упражнения, формы занятий, физкультурно-оздоровительные занятия, возрастные особенности.

Оздоровительная физическая культура в современном обществе имеет большое значение, так как направлена на поддержание высокого уровня здоровья людей и работоспособности. Два аспекта имеющие самую большую ценность на сегодняшний день для людей разного возраста.

В процессе проведения занятий по физической культуре оздоровительной направленности необходимо учитывать следующие особенности: морфологические особенности, пол и возраст занимающихся, состояние здоровья. Она из наиболее важных особенностей, половозрастные особенности, так как для каждого возрастного периода характерна своя форма двигательной активности. [3]

Необходимо понимать, что в дошкольном, школьном возрасте и на занятиях взрослого населения, а также в пожилом возрасте применяются разные средства, методы, методики и технологии, реализуются различные цели и задачи в процессе занятий.

**Особенности физкультурно-оздоровительных занятий в дошкольном возрасте.** В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольного образования целью физического воспитания является формирование ценностей здорового образа жизни, охрана и укрепление физического и психического здоровья.

Занятия физическими упражнениями в дошкольных организациях должны способствовать развитию гибкости и координации движений у детей, сформировать базу движений. На начальном этапе развития ребенка необходимо сформировать опорно-двигательный аппарат, развить крупную и мелкую моторику, а также сформировать навык в освоении естественных движений, представление о различных подвижных играх и некоторых видах спорта. Важно сформировать у детей заинтересованность в соблюдении правил гигиены. Главными инструментами физического воспитания детей выступают различные физические упражнения, психологические и гигиенические факторы, а также воздействие природных факторов.

В дошкольной оздоровительной физкультуре обычно применяются следующие формы занятий: физкультурные занятия урочного типа; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; активный отдых; самостоятельная двигательная деятельность детей; задания на дом. [1]

Воспитатели и инструктор по физической культуре, которые проводят различные физкультурные занятия должны уметь грамотно сочетать и применять разные формы занятий, чтобы дети проявляли к ним интерес. Ведь от этого зависит дальнейшее их физическое и психическое развитие.

**Особенности физкультурно-оздоровительных занятий детей школьного возраста.** Школьный период развития можно назвать одним из важных в жизни человека. В этот период происходит бурное развитие большей части физических качеств, следовательно, важно выстраивать занятия таким образом, чтобы происходило гармоничное развитие в каждом сенситивном периоде.

В наше время все чаще стали проявляться проблемы с физическим развитием школьников разных возрастов, что приводит к различным проблемам со здоровьем. Многие современные дети увлечены компьютерными технологиями, интернетом и социальными сетями, в следствие гиподинамии развиваются различные отклонения и низкий уровень физической подготовки. В период переходного возраста дети перестраиваются не только в физическом, но и в психическом плане.

Основная цель образовательного учреждения и родителей способствовать положительному физическому развитию, и формированию личностных качеств школьников. Грамотный педагог постарается не принуждать к занятиям физической культурой, а формирует у них потребность в систематических занятиях, как на уроке, так и в самостоятельной деятельности.

### **Особенности физкультурно-оздоровительных занятий молодёжи.**

Структура занятий физической культурой студенческой молодежи включает три относительно самостоятельных блока: урочная система занятий физическими упражнениями, студенческий спорт и активная досуговая деятельность.[2] Соответственно применяются следующие формы деятельности: занятия в учебное время, предусмотренные программой по физическому воспитанию в вузе, до 3 курса включительно; занятия разными видами спорта во внеурочное время в кружках и секциях; организация самостоятельных занятий в рамках досуга молодежи.

Особенности физкультурно-оздоровительных занятий людей зрелого возраста.

Занятия оздоровительной физической культурой взрослого населения имеют огромный потенциал. Для людей зрелого возраста занятия физическими упражнениями являются средством повышения уровня работоспособности в процессе решения производственных задач, поддержания высокого уровня здоровья. В рамках занятий физической культурой на производстве реализуются следующие формы занятий: вводная гимнастика, проводящаяся перед началом рабочего дня и обеспечивающая наиболее быстрое встраивание организма сотрудников; производственная гимнастика, направленная на предупреждение различных профессиональных заболеваний; физкультурная пауза – на снижение уровня утомления и повышение работоспособности сотрудников; занятия по различным видам спорта в зависимости от потребностей сотрудников и материально-технической базой. Дополнительной формой занятий физической культурой является проведение различных спортивных мероприятий между трудовыми коллективами. Посещение санаториев и осуществление реабилитационных мероприятий при профессиональных заболеваниях.

Также у людей зрелого возраста проходят занятия оздоровительной физической культурой, как в рамках посещения фитнес-клубов, центров и других учреждений, так и в процессе индивидуальных занятий с фитнес тренером и самостоятельных занятий.

**Особенности физкультурно-оздоровительных занятий людей пожилого возраста.** Люди пожилого возраста, как правило уже не работают, в связи с тем, что организм не справляется с выполнением существующего объема работ. Многие функциональные и физические возможности постепенно ухудшаются. В этот период следует сделать упор на поддержание и сохранение

имеющегося уровня возможностей. В пожилом возрасте для его поддержания определенного уровня физического состояния необходимы два занятия в неделю. Рекомендуемая нагрузка на занятиях физической культуры в пожилом возрасте при ЧСС 100–130 уд/мин для практически здоровых людей, 90–110 уд/мин для людей, имеющих проблемы со здоровьем. [3]. В процессе занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте, особое внимание необходимо уделять самочувствию и самоанализу собственного состояния, чтобы не возникло проблем со здоровьем.

В заключении можно отметить, что, рассмотрев некоторые их возможных особенностей занятий физической культурой, было определено, что физкультурно-оздоровительные занятия строятся на особенностях развития человека в определенном возрасте. Главная особенность в проведении таких занятий, это поддержание имеющегося уровня здоровья, грамотное всестороннее развитие организма и подбор наиболее эффективных средств, методов и форм занятий для каждого возрастного периода.

#### **Список использованной литературы**

1. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
2. Вагнер Р.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 5. С. 41-45
3. Самоловов Н. А., Самоловова Н. В., Семёнова Г. И., Беспмятных Е. А. Современные тенденции развития оздоровительной физической культуры // ТиПФК. 2022. №8. С 111-112