

УДК 796.011.3

Семенів Б.С., Лапшина Г.Г. ©

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій  
ім. С.З. Гжицького**Українська академія друкарства, м. Львів***ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ**

*Соціологічні опитування, які проводилися в різних країнах на усіх континентах, підтвердили, що тема здоров'я входить в першу двадцятку сучасних актуальних проблем. Вона на першому місці у тих, хто втратив працездатність внаслідок тяжких травм чи захворювань, хто має особливі потреби з народження, а також у тих фахівців, що спілкуються із важкохворими. І як мало замислюється над цим людина, яка відчуває себе відносно здоровою.*

**Заняття з дітьми дошкільного віку.**

Спостерігаючи за здоровими дітьми, ми помічаємо, що вони постійно перебувають в стані рухливої активності. У новонароджених - це хаотичні рухи руками, ніжками, тулубом. Підростаючи, дитина перекидається, повзає і її рухи вже носять мотивований характер. Далі вона стає на ніжки і може годинами підстрибувати у ліжечку чи в манежі.

Мала рухлива активність дітей може призвести до патологічної зміни в нервовій системі. Такі явища спостерігалися у малюків, які від 2-х до 3-х місяців були прикуті до ліжка недугою.

Дослідження науковців Інституту фізіології дітей та підлітків довели, що у дітей, які починали рано ходити, швидше відбувався і розвиток мовлення. Це пояснюється анатомічною близькістю мовленнєвих центрів з руховою зоною кори головного мозку. Функціональний стан рухової зони відбивається на стані мовленнєвих центрів.

Величина рухової активності у дитини залежить від генотипу, тобто вродженої якості, і від умов, у яких маля розвивається.

Різний рівень рухової активності дозволяє поділити їх умовно на чотири групи: лежні, спостерігаючі, сидні і бігунки (за Т.І. Константиною). Найкращі показники психологічного розвитку спостерігалися у «бігунків».

Систематичні, правильно зорганізовані заняття з малюками підвищують рівень спонтанної рухової активності і мають оздоровче та виховне значення.

Цілеспрямоване заняття фізичними вправами, особливо ритмічною гімнастикою, змушує рівномірно працювати всім групам м'язів, суглобів, стимулюють серцево-судинну діяльність і дихальну систему.

З якого ж віку можна займатися ритмічною гімнастикою?

В рік - півтора дитина спроможна виконувати фізичні вправи під музику. Це корисно і мамі, щоб вона після пологів повернулася до своєї фізичної форми. Отже, їй потрібно займатися разом із своєю дитиною. В цьому випадку йдеться про поєднання приємного з корисним, тому що вправи дають задоволення малюкові і розвивають мамину силу (дитина відіграватиме роль обтяження рухів). Паузи можна заповнювати спеціальними вправами для малюка.

Вправи для дітей повинні бути легкими, цікавими і приємними. Необхідно зважати на те, що діти швидко стомлюються і не здатні довго виконувати одні і ті ж рухи. Тому слід урізноманітнювати вправи і позиції, темп їх виконання. Легше засвоюються і запам'ятовуються ті вправи, що за своєю структурою мають той чи інший зоровий образ. У дітей дошкільного віку абстрактне мислення ще розвинуто дуже слабо. Тому кожній вправі у комплексі слід давати назву - «коник», «пташка» тощо.

Гімнастика для малюків повинна мати яскраво виражений ігровий характер. «Дитині потрібно, щоб старші, дорослі терпляче з нею бавилися, займали її, щось їй казали», — зазначає професор І. А. Аршавський.

Емоційність заняття посиляться, якщо діти будуть займатися групою і під музичний супровід. Краще, якщо це будуть дитячі пісеньки. Однак у кожному випадку слід зважати на особливості розвитку дитини. Головне, щоб музика була ритмічна, життєрадісна, емоційна.

Загальна тривалість занять дітей віком від двох років - 8-10 хвилин. Але ритмічна гімнастика досить інтенсивна і не має великих пар, тому тривалість можна зменшити. Для дітей до 2-х років — 5-7 хвилин; від 2 до 3-х — 10 хвилин; від 3-5 років - до 15 хвилин; з 5 до 7-20 хвилин.

Всі подані дані - орієнтовні. Якщо дитині набридне і вона раніш перестав займатися, то не слід її змушувати. Треба виявити причину втрати зацікавленості, підібрати інші вправи, змінити музичний супровід. Маленькі діти інстинктивно самі можуть регулювати інтенсивність і тривалість заняття, виконуючи ту чи іншу вправу, тому краще її не стримувати і надати повну свободу дій.

### **Вправи для дітей 8-12 років.**

Період «другого дитинства» триває у хлопчиків з 8 до 12 років, а в дівчаток - з 8 до 11. В цей час виявляються статеві відмінності у розмірах і формі тіла, починається прискорений ріст, швидший у дівчаток, ніж у хлопчиків. У них довшають нижні кінцівки, збільшується маса скелету. Це починається прискорений ріст, швидший у дівчаток, ніж у хлопчиків. Це пояснюється статевим дозріванням, яке відбувається в середньому на два роки раніш, ніж у хлопчиків.

З віком збільшується маса м'язів, але вони розвиваються нерівномірно : на ногах швидше, на руках - повільніше; згинальні затримуються в розвитку, а розгинальні їх випереджають.

Особливості обміну речовин у дітей полягають в тому, що значна доля енергії йде на процеси зростання. Із розвитком організму енергетичні процеси стають

«економнішими». Одночасно спостерігається «економізація» роботи серцево-судинної та дихальної систем. Так, ЧСС у спокої знижується з 85-90 ударів на хвилину у семирічному віці до 70-75 в 11-12 років. Зменшується і частота дихання із 21-26 до 18-20 на хвилину. У період з 7 до 9 років вища нервова діяльність досягає високого рівня розвитку. Велике збудження і реактивність, а також висока пластичність нервової системи у дитячому віці допомагає кращому і швидшому засвоєнню рухового навику. В 11-12 років посилюється концентрація нервових процесів збудження і гальмування, вища нервова діяльність досягає певної зрілості. У молодшому шкільному віці інтенсивно розвиваються здатності до просторового орієнтування.

Диференціювання м'язевого відчуття.

У 8-12 років починають активно розвиватися фізичні якості. Цей віковий період сприятливий для розвитку рухливості у суглобах. З 8 до 11 років рівномірно підвищується максимальна відносна сила, швидко-силова якість, швидкість.

Слід зважати, що в цьому віці дитина різко знижує свою рухову активність, виникає насильницька імібілізація, відлучення від рухливих ігор, оскільки шкільні заняття та виконання завдань вдома забирають багато часу. Уроки фізкультури двічі на тиждень з малою інтенсивністю навантаження не можуть вирішити проблеми «рухового голоду». А саме у цьому віці потреба в русі особливо велика тому, що починається формування рухового аналізатора. В результаті малої рухової активності і переїдання може виникати ожиріння. Як бачимо, в полон «хвороб цивілізації» потрапляють і діти.

Не можна обійти увагою і таке сучасне явище, як акселерація. За останні 100-150 років спостерігається прискорений соматичний і фізіологічний розвиток у дітей та підлітків. У дітей шкільного віку довжина тіла збільшується на 10-15 см. При цьому збільшення розмірів деяких антропометричних ознак було незначним по відношенню до суттєвого зростання довжини тіла (діти і підлітки стають «вузькогрудими»). Таким чином акселерація охоплює цілий організм, впливаючи на розміри і зріст тіла, внутрішні органи, статеві залози і скелет.

Існує кілька гіпотез щодо причин акселерації - генетичний фактор, зміна кліматичних умов та умов життя, але жодна з них не пояснює цього феномену. Сучасна акселерація виявляється навіть у першому поколінні. Все це потребує посиленої уваги до фізичної підготовки дітей, до їхнього гармонійного розвитку. Існує навіть думка, що рухова активність стримує ріст тіла в довжину, а «готує» присадкуватий м'язевий тип людини - живучіший у фізіологічному понятті.

Основні закономірності розвитку дитячого організму, соціальні умови життя нового покоління повинні братися до уваги при побудові занять ритмічною гімнастикою та аеробікою. Найхарактерніші ознаки їх змісту та методики проведення такі:

- уведення достатньо складних в координаційному відношенні вправ спортивного та танцювального типу;

- використання різноманітних фізичних вправ, які різносторонньо розвивають фізичні якості;
- панівний розвиток гнучкості, сили, спритності;
- уникання довгих монотонних навантажень; часте чергування вправ, різних за характером та інтенсивністю;
- широке використання чіткої і довершеної демонстрації вправ;
- формування правильної осанки;
- проведення спільних занять хлопчиків та дівчаток з використанням різних атрибутів.

#### **Вправи для юнаків та дівчат.**

Цей період збігається із настанням та стабілізацією статевої зрілості (пубертатний період). Він триває у хлопчиків з 13 до 16 років. У дівчаток - з 12 до 15.

Час першої менструації у дівчат коливається у великому діапазоні - від 11 до 18 років, в середньому він починається в 13-14 років. Тривалість менструального циклу визначається з першого дня до першого дня наступної менструації. Це частіш складає 28 днів (60 %), 21 день (28 %), 30-35 днів (10-12 %). Середня тривалість менструації 3-6 днів. При 28-ми денному циклі можна визначити такі фази: менструальна — 1-5 днів; пост-менструальна - 19-23; передменструальна - 24-27. Згідно цих фаз спостерігаються зміни у молочних залозах, у щитоподібній, у функціональному стані центральної нервової системи, в працездатності. Це може бути однією із причин, коли одне і те ж навантаження на заняттях аеробікою чи ритмічною гімнастикою витримується по-різному. До недавнього часу вважалося, що тренуватися в період менструації шкідливо. Дослідження останніх років це заперечили. Якщо у перед менструальному і перші дні менструального циклу спостерігається різке погіршення самопочуття, що супроводжується запамороченням, головними болями, нудотою, **то слід** знизити навантаження, а не переривати заняття. В цьому випадку йдеться не лише про дівчат, а й про жінок зрілого віку.

У пубертатному періоді спостерігається швидке зростання тіла. Найбільше «видовжуються» дівчата між 12-13 роками, хлопці - між 14-15. До кінця підліткового періоду розміри тіла складають 90-97% своєї кінцевої величини. Ось чому так важливо зберігати, а то і збільшувати рухову активність, стежачи одночасно за раціональним харчуванням.

До 17-18 років практично завершується ріст тіла і закріплення довгих трубчатих кісток. Хребет стає міцнішим. Він менше піддається деформації і здатен витримувати навіть значні навантаження.

У цьому віці настає перебудова основних фізіологічних систем організму - м'язової, кровоносної, дихальної. Особливо стрімко розвивається м'язова система у хлопців. Її розвиток проходить за рахунок росту діаметру м'язового волокна. Дівчата цього віку розвиненіші щодо координації рухів. М'язи у юнацькому віці еластичні, за своєю будовою і скорочувальністю наближаються до характеристик м'язів у дорослих. Серцевий м'яз продовжує розвиватися до 18-20 років. Завдяки досконалій нервовій регуляції серцево-судинної системи

організм витримує великі фізичні навантаження. Серцевий ритм у дівчат набагато частіший за ритм у юнаків.

В ці роки завершується розвиток центральної нервової системи, значно удосконалюється аналізаторсько-синтетична діяльність кори головного мозку. Нервові процеси відрізняються великою рухливістю, хоча збудження переважає над гальмуванням. Активні заняття ритмічною гімнастикою та аеробікою допомагають зняти зайву дратівливість, психічну неврівноваженість підлітків.

Таким чином, заняття ритмічною гімнастикою з врахуванням фізіологічних особливостей цього віку вибудовуються на таких засадах:

- музичні твори, які використовуються як супровід, повинні бути сучасними і користуватися популярністю серед молоді;
- на тренуваннях з дівчатами слід широко застосовувати танцювальні елементи (джазовий танок, сучасний танок);
- на тренуваннях із хлопцями займатися вправами, що розвивають силу, спритність, але й не забувати і про танцювальні елементи;
- вводити в заняття складно координовані вправи, культивувати імпровізацію;
- комплекс аеробіки для підлітків та юнаків повинен мати змішаний аеробно-анаеробний характер і впливати на підвищення працездатності;
- на заняттях з дівчатами застосовувати різні атрибути: палиці, м'ячі, обручі та інші, які надають вправам різноманітності, розвивають спритність та пластичність;
- слід використовувати і психорегуляторне тренування.

Заняття можна проводити тричі на тиждень по 60 хвилин, 4 рази – по 30-45 хвилин, щодня 25-30 хвилин.

#### **Вправи для людей зрілого віку.**

Зрілий вік поділяється на два періоди: перший - 22-35 років для чоловіків та 21-35 років для жінок; другий - 36-60 (чол.) і 36-55 (жін.) . Тому ми окремо зупинимося на особливостях проведення занять для таких категорій аматорів.

#### **Заняття з людьми зрілою віку 1-го періоду (25-35 років).**

21-25 років - які прекрасні роки! Роки творчості, активної роботи, кохання, створення сім'ї, народження дітей. Здається життя нескінчене, все попереду... Нас не турбує здоров'я, ми повні сил і енергії. Але і в цей період життя регулярні заняття фізичною культурою необхідні. Рухлива активність в цей час - це запорука здоров'я на майбутнє. Слід пам'ятати, що до 21 року закінчується розвиток рухового аналізатора, стабілізуються основні функції організму. Однак і після цього можна добитися значних успіхів у розвитку фізичних якостей, вихованні витривалості, засвоєнні складних технічних прийомів у різних видах спорту. У 85% випадків вищих досягнень у сучасному спорті досягають у віці від 22 до 46 років. Ф. Еспозито (Канада) у віці 34 роки став одним з найбільш видатних і результативних гравців сучасного професійного північноамериканського хокею. Олімпійська чемпіонка А.Колчина у 36 років стала двократною чемпіонкою світу в лижних перегонах. Видатна ковзанярка М. Ісакова у 35 років встановила світовий рекорд 1953 р. Якщо у більш ранньому

віці людина здібна добитись максимальних досягнень головним чином у видах спорту, пов'язаних переважно з координацією, встановила світовий рекорд 1953 року. Якщо у більш ранньому віці людина здібна добитись максимальних досягнень, головним чином у видах спорту, пов'язаних переважно з координацією рухів і мистецтвом рухів (гімнастика, фігурне катання), то в зрілому віці - у видах, де є потреба проявлення максимальної сили і витривалості, точності рухів (фехтування, стрільба, кінний спорт).

Всі багато чисельні дослідження, спрямовані на вивчення динаміки розвитку рухливих якостей людини, свідчать про те, що людина в рухливому відношенні свого максимального розвитку досягає у віці 25-26 років. В цьому віці і до 35 років, в залежності від індивідуальних схильностей, ви можете самостійно або з групою займатися ритмічною гімнастикою. Вам під силу юнацький комплекс 5. Ви можете використовувати на заняттях обтяження, еспандери. Перед вами великий вибір різних варіантів - кожен може вибрати собі за смаком.

### **Заняття з людьми зрілого віку періоду 36-60 років.**

Ви ходите по вулицях, їдете в автобусах, сидите в кафе, працюєте за письмовим столом... За вашими плечима по крайній мірі половина прожитого життя: школа, інститут, коледж; у вас діти, сім'я... погляньте на своїх колег, друзів, знайомих, на ваших ровесників і погляньте критичним поглядом на ваше відображення у дзеркалі. Фігура втратила бувшу форму, ви потовстішали, чітко виділяється живіт, зсутилася спина. «Що ж поробиш — заспокоюєте ви себе, - мрія людей зберегти молодість - вічна утопія...» Але так чи це? Початок старіння не має чітких границь, відправним періодом рахується третє десятиліття життя. Одним із основних факторів довгожителів є генетична спадковість. По даних американських вчених, 86% 90-100 річних людей мали довголітніх батьків. При цьому довголіття матері відіграє більш важливу роль, ніж довголіття батька. Однак на темпи старіння організму більш важливе значення мають і екологічні фактори. Певний вплив має і соматотип: довгожитель частіше всього людина худорлява. Різні захворювання також призводять до передчасної старості. Що таке старість? З роками в організмі людини спостерігається зниження адаптаційних можливостей, життєдіяльності різних систем, в першу чергу, нервової і кровоносної. І хоча природа і причини старіння на сьогоднішній день не мають єдиного пояснення, більшість вчених переконані - рух продовжує життя, віддаляючи старіння. Однак в другому періоді зрілого віку потрібно особливо помірковано підходити до методики занять, їх навантаженості, особливо в ритмічній гімнастиці, аеробіці слід:

- повільний темп музики і рухів;
- зменшувати, а з віком (50-60 років) зовсім виключати обтяження;
- зменшити амплітуду рухів, замінити активні вправи на розтягування пасивними;
- ширше використовувати елементи психорегулюючого тренування;

- поступово виключити анаеробний режим роботи за рахунок скорочення довготривалих бігових серій, виключити стрибки, підскоки, енергійні танці;
- збільшити час роботи і кількість вправ у партері;
  - полегшити координаційну складність вправ, не з'єднувати їх у довгі комбінації;
  - точніше індивідуалізувати навантаження, строгіше підходити до комплектування груп;
  - постійно проводити оперативний контроль на заняттях;
  - часто використовувати дихальні вправи;
  - вводити паузи відпочинку не тільки між серіями, але і між окремими ланцюжками вправ.

В цьому віці треба віддавати перевагу груповим заняттям під керівництвом досвідченого викладача, ніж самостійним.

### Література

1. Апанасенко Г.А., Волков В.В. К проблеме распределения студентов медицинских групп для занятий физическими упражнениями. //Теория и практика физической культуры». 1985-№10-с.45-47.
2. Бауер В.А., Солодков С.С. Рациональное дозирование нагрузок при обучении технике движений. //Теория и практика физической культуры-2990-№11-с.18-21.
3. Лапшина Г.Г. Содержание и методика подготовки студентов к использованию средств физической культуры и спорта в своей будущей профессиональной деятельности. //Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.К.1992.
4. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физическая культура и профессия.- М: ФиС, 1988.
5. Романенко В.А., Максимович В.А., Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М:ФиС, 1986-143с.
6. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк, 1999-с.47, 296.