

Добдонова И. Н.

Гришкина О. П.

Богданова О. А.

Лизунова А. М.

студент

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Мирошникова Алина Николаевна,

преподаватель кафедры физической культуры

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

Аннотация: Работа посвящена изучению возрастных особенностей дозирования физической активности. Особое внимание уделяется отдельным группам в возрасте от 0 до 18 лет. Статья важна, вносит определенный вклад в науку.

Ключевые слова: дети, физкультура, физическая активность, упражнения.

Dodonova I. N.

Grishkina O. P.

Bogdanova O. A.

Lizunova A. M.

student of Chita state medical Academy

Ministry of health of the Russian Federation, Chita

Miroshnikova Alina Nikolaevna,

Chita state medical Academy

Ministry of health of the Russian Federation, Chita

Age-related features of physical activity dosing

Annotation: The work is devoted to the study of age-specific dosing of physical activity. Special attention is given to certain groups between the ages of 0 and 18. The article has a value, makes a certain contribution to science. Designed for specialists in the field of physical culture.

Keywords: children, physical education, physical activity, exercise.

Повышенная восприимчивость организма к воздействиям окружающей среды, как положительным, так и отрицательным, - одна из важнейших характеристик детей, даже небольшие ошибки в физкультуре могут развить элементарное отрицательное отношение к упражнениям. Чтобы приучить ребенка к постоянным физическим нагрузкам, а также регулярно использовать гимнастические упражнения и игры, массаж необходим в раннем детстве.

Содержание физической подготовки малыша осложняется, в первую очередь, появлением всевозможных движений в виде ходьбы с опорой, ходьбы с защитной сеткой, приседаний и т. д. когда дети могут стоять без поддержки позади них длительная и самостоятельная прогулка, в возрасте 11-12 месяцев продолжительность можно увеличить до 14-15 минут.

Прогулка, лазание, преодоление препятствий, игра с мячом, игрушками, обручами будет основным содержанием физических нагрузок для детей до двух лет, по окончании этого периода они могут потренироваться в нескольких играх в воде, плавать и многое другое. Дети быстро устают, так как иногда выполняют упражнения на ловкость или координацию движений, а упражнения, направленные на изучение новых движений, не должны быть слишком долгими. Рекомендуется выполнять не более 6–10 упражнений на одном занятии, и лучше всего разделить

упражнения на отдельные занятия по порядку: сначала выполняются упражнения для верхних и нижних конечностей, а затем для тела.

У дошкольников сильно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся намного длиннее и растут быстрее тела, мышечная ткань растет за счет сжатия мышечных волокон и у ребенка первые мышцы таза и ног, то (от 6 до 7 лет) мышцы рук и сила мышцы увеличивается в возрасте пяти лет. Тем не менее, дошкольного возраста еще не способен длительное напряжение мышц из-за быстрого усталости мышц и относительной слабости костно-мышечной системы, нервной регуляции сердечной деятельности у детей еще несовершенна, процессы возбуждения преобладают над процессами ингибирования, потому что нервная система ребенка еще недостаточно развита. Во время упражнений сердечная мышца быстро утомляется, поэтому во время упражнений необходимо разнообразить упражнения, а в покое наблюдается неравномерное сердцебиение и сила пульса.

Не только в физическом развитии, но и в двигательном, для него характерны значительные изменения в раннем и дошкольном возрасте. У детей количество движений увеличивается с возрастом, а это означает, что уникальная продолжительность движений очень коротка, в среднем от нескольких секунд до 1,5 минут. Чтобы дети не утомлялись, им необходимы частые чередующиеся движения и позы до 550-1000 раз в день, в результате чего попеременное напряжение и расслабление различных групп мышц. На этом этапе необходимо создание условий для различных движений, необходимость обеспечения детям разнообразных физических нагрузок и учет этого ресурса. Перед поступлением в школу ребенок должен овладеть такими двигательными навыками, как бег, прыжки, метание, и насколько хорошо он это делает, зависит от ловкости, скорости, силы и выносливости, то есть развития основных двигательных качеств.

Для закладок практически всех физических возможностей младший школьный возраст (7-10 лет) этот период наиболее удобен. Его можно считать потерянным из-за отсутствия такой закладки и времени для установления физического и функционального начала будущего физического потенциала. Формирование личного суждения о спорте - один из самых важных моментов на уроках физического воспитания ребенка в настоящее время. Его следует дополнить внешкольными формами обучения младшего школьника в форме организованного обучения в рамках физического воспитания в школе. Ежедневная физическая активность по утрам и две-три тренировки в неделю. Впервые появляются возможности для развития гиперкинетических расстройств и других изменений, связанных с нерациональными видами спорта. Но этот риск значительно ниже, чем последствия недостаточной физической активности - гипокинезии. Позвоночник отличается большой гибкостью и нестабильностью основного изгиба, грудного и поясничного отделов позвоночника.

Половое созревание начинается в теле, что является отличительной чертой студенческого возраста. В подростковом возрасте скорость роста скелета значительно увеличивается до 7-10 см, масса тела достигает 4,5-9 кг в год. По длине тела и приросту веса мальчики отстают от девочек на год-два. В основном за счет роста увеличивается длина тела, а процесс окостенения еще не завершен. Состояние мышечного напряжения и пропорции тела меняются, а развитие мышечных волокон не успевает за ростом длинных костей. У мальчиков после 13-15 лет мышечная масса увеличивается быстрее, чем у девочек. Строение мышечных волокон приближается к морфологической зрелости в возрасте 14-16 лет. Быстро наступает утомляемость из-за разрастания сосудов, которые отстают от скорости роста сердца, в результате повышается артериальное давление,

нарушается сердцебиение, затрудняется кровообращение, одышка часто начинается и появляется чувство стеснения в сердце.

Дыхание частое и поверхностное, потому что морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер в нижней части живота у мальчиков, а у девочек грудная клетка сформирована (тип грудного дыхания), а тип дыхания является определяющим и жизненная емкость легких увеличивается. Половые различия между мальчиками и девочками влияют на рост и функции тела. У девочек относительно длинные тела, немного более короткие ноги и массивный тазовый пояс, чем у мальчиков, что снижает их способности к бегу, прыжкам и метанию. Девочки лучше справляются с ритмичными и пластическими движениями, упражнениями на равновесие и точность, хотя мышцы плечевого пояса развиты меньше, чем у мальчиков.

Задачи по физическому воспитанию в среднем школьном возрасте:

- * нормальное физическое развитие и укрепление здоровья;
- * способствуют развитию двигательных свойств: скорости, силы мышц, выносливости и подвижности суставов;
- * для усиления способности сохранять правильную осанку при движении и в статичных положениях;
- * Обучать основным приемам выполнения определенных упражнений в гимнастике, спорте (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол), плавании, легкой атлетике, лыжах, конькобежном спорте;
- * Знакомство с основами самоконтроля и определения частоты пульса во время тренировки.

Физкультурное воспитание в этом возрасте - важнейшие циклические упражнения, лазание, метание, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, прыжки, основы спортивных игр и новые технологии физической активности: аэробика, фитнес и др. В качестве организатора и помощника меняется роль учителя физкультуры.

Конец полового созревания совпадает со старшим школьным возрастом, который относится к началу подросткового возраста (для девочек от 16 лет и для мальчиков от 17 лет), и тело продолжает развиваться, растя намного медленнее, чем в предыдущие периоды. Скелет укрепляется и утолщается, пропорции тела очень похожи на таковые у взрослых особей, и заканчивается процесс окостенения большей части скелета.

У девочек и мальчиков большая разница в развитии мышц, у мальчиков она растет равномерно, у девочек немного опускается центр тяжести из-за непропорционального развития мышц, мышцы рук и плечевого пояса развиты меньше и мышцы таза более развиты. У девочек мышечная масса на 12% меньше, чем у мальчиков. Объем сердца у девочек на 11-16% меньше, чем у мальчиков. Частота сердечных сокращений выше, V_{AN} чаще, а жизненная емкость легких меньше 1 литра.

Уравновешиваются процессы торможения и возбуждения, близится к завершению развитие центральной нервной системы, повышается способность мозга анализировать и синтезировать деятельность. Мышечная масса быстро растет в молодых людях, костно-мышечная система может выдерживать значительные нагрузки, и мышечная эластичность и регулирование нерва на уровне оптимального. Масса сердца, скорость сокращения сердечной мышцы и крошечный объем крови продолжают увеличиваться, а нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы улучшается. Мальчики и девочки очень интересуются своей внешностью и сравнивают свои физические характеристики со своими сверстниками.

Молодые люди переоценивают свои силы и часто очень быстро движутся к своей цели. Девочки недооценивают свои сильные стороны, неуверенны, особенно при выполнении упражнений, требующих смелости и решительности и более эмоциональных.

При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки, а методика обучения приближена к методике обучения взрослых. При работе с девушками позаботьтесь о мышцах и органах малого таза. Избегайте упражнений, вызывающих повышение внутрибрюшного давления. Это относится к упражнениям, в которых вы задерживаете дыхание, прикладываете напряжение, поднимаете тяжести и прыгаете. Содержание урока, дозировка упражнений и оценка физической подготовки различаются в зависимости от пола.

Личность человека формируется под влиянием различных факторов: внешних и внутренних, объективных и субъективных, природных и социальных, независимых и зависимых от воли и сознания людей, действующих в соответствии с поставленными целями.

Список литературы.

1. Большая медицинская энциклопедия - том 5.- М. – 1999 г
2. Виленский Н. Я. Физкультура и здоровье школьников. - М., 2008 г. с. 60-82
3. Мансуров С. Е., Шклярова А. А. Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс, С-П, 2006 г. с. 28-69
4. Решетникова Н. В. Физическая культура - М. - 2000. - с. 51-84