

формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як зі спортивною, так і з оздоровчою спрямованістю. Підвищення фізичної підготовленості та рухової активності молоді мають визначальне значення у створенні інноваційних технологій фізичного виховання.

Послідовність інноваційних процесів у фізичному вихованні:

– оволодіння студентами технологією інноваційних упроваджень, які базуються на регіональних особливостях місця навчання;

– створення на навчальних заняттях умов, які сприяють активізації діяльності студентів до рухової активності та базуються на запровадженні освітніх інновацій;

– формування особистості студента, яка здатна засвоювати і втілювати в повсякденне життя засоби і методи фізичного виховання для гармонійного та досконалого розвитку організму.

Стан фізичного здоров'я та рухової активності студентської молоді є незадовільним. У таких умовах актуалізується поняття модернізації системи фізичного виховання студентів через упровадження й використання інноваційних технологій. Поява нового програмного забезпечення дозволить поліпшити розвиток фізичних якостей молоді, підняти середній рівень фізичного розвитку на гідну висоту. Інтегрування наукових досягнень у систему фізичного виховання сприятиме переосмисленню історичної спадщини з питань виховання молоді в Україні на якісно новий рівень. Модернізація системи освіти в цілому та фізичного виховання зокрема мають орієнтуватися на особистість студента, на його здібності, можливості та бажання.

УДК 79.07:613.72-053(043.2)

## **ВПЛИВ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ НА ОБСЯГ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ**

*О. В. Юшина*

Кожна людина має індивідуальний рівень мотивації в ставленні до занять фізичною культурою і спортом. Перелічимо основні причини, які впливають на бажання вести фізично активний спосіб життя:

- отримати заряд бадьорості та енергії;
- відволіктися від проблем;
- мати струнку, доглянуту, красиву фігуру;
- тримати тіло в тонусі;
- скинути зайву вагу;
- відновитися після важкої хвороби;
- гарно і впевнено себе почувати тощо.

Незалежно від причини, що керує людиною і змушує займатись своїм фізичним вихованням, результат відобразатиметься на будові організму, тобто зовнішньому вигляді.

Для того, щоб заняття фізичною культурою були ефективними, приносили користь та мали сенс, необхідно володіти також теоретичними знаннями в цій області. Розглянемо розвиток організму людини під час занять фізичною культурою, враховуючи вікові особливості, їх важливість при виборі рівня, обсягу, форми та частоти фізичного навантаження.

Щоб отримати якісний, а отже, і очікуваний результат, який позитивно вплине на стан здоров'я та функціонування організму, потрібно враховувати вікові, індивідуальні особливості людини та її стать. Адже кожен організм, у залежності від спадковості, віку, статі, має свої особливості. І тільки враховуючи їх, можна зрозуміти, що необхідно

людському організму на даному етапі. Тільки тоді стає можливим прогноз ефективного і дійсно корисного плану тренувань, що не стане стресом для здоров'я і принесе найкращий результат для будови тіла і зовнішнього вигляду.

Розглянемо вплив фізичної культури на будову організму залежно від віку особи, оскільки, як вже було доведено вченими, розвиток і перебудова людини триває протягом усього життя – від утворення зиготи до смерті.

#### *Фізична активність дітей (до 11 років)*

Організм, що знаходиться на стадії розвитку, потребує постійного фізичного навантаження. Регулярні активні ігри та заняття фізичною культурою в школі та вдома роблять м'язи дитини здатними до стабільної роботи, що вимагає витривалості м'язової системи, у тому числі і серцевий м'яз.

Дитина, що веде малорухливий спосіб життя, має проблеми з достатнім забезпеченням тканин кров'ю: м'язи не отримують необхідної кількості кисню і швидко стомлюються, завдаючи в подальшому атрофічних, дистрофічних змін. До такої дитини необхідний особливий підхід, поступове навантаження, яке не стане стресовим станом для організму, що є дуже небезпечним у процесі розвитку. Найкраще заняття проводити на свіжому повітрі.

#### *Фізична активність підлітків (12–18 років)*

Підлітковий період – це період кардинальних змін у формуванні будови тіла, тому багато лікарів рекомендують не тільки заняття фізичними вправами, а й силовими тренуваннями, а, можливо, навіть спортом.

Нервова система у цьому віці ще дуже слабка. Тому й тут у нагоді стануть фізичні вправи, які добре впливають на нервову систему: нервові клітини отримують більше кисню під час фізичних занять, а тому добре розвиваються, енергійніше працюють. Такій підліток не має різких перепадів у настрої, стає нервово стійким, добре витримує труднощі у соціальному середовищі.

Постійні фізичні вправи та ігри, катання на велосипеді, прогулянки розвивають витривалість, що є дуже необхідним у процесі трудової та розумової діяльності. Це дає змогу дитині залишатися активною та мати сили виконувати усі щоденні обов'язки, що покладені на неї протягом дня, тижня, місяця, усього навчального року.

#### *Фізична активність дорослої особи (18–55 років)*

Доросла людина має не таку будову тіла, як дитина чи підліток. Організм вже є сформованим. І якщо над ним була проведена гарна робота у дитячому і підлітковому віці (тобто дитина вела здоровий спосіб життя і навчилася піклуватись про своє здоров'я), то дорослий вік не буде досить проблемним, але це не означає, що можна просто сидіти: адже енергії дорослому тілу вже необхідно набагато менше, ніж раніше, тому всі залишкові речовини будуть перетворюватися на додаткову вагу.

Отже, необхідно постійно займатися фізичною діяльністю. При регулярних заняттях у людини поліпшується опорно-руховий апарат, що дає можливість без проблем будувати своє життя, кар'єру, досягати своїх цілей, не задумуючись про проблеми зі здоров'ям. Адже всі органи при виконанні вправ працюють в інтенсивному режимі, що робить їх витривалими та здатними до будь-якої роботи. Це підвищує загальний імунітет організму, що є засобом довгого, здорового і щасливого життя. Так само продовжує розвиватися нервова система людини, що забезпечує стійкість дорослої особи до стресових обставин, яка так потребує цього при вирішенні життєвих проблем. Це забезпечує життєрадісне ставлення до життя, що є чи не найнеобхіднішим чинником здоров'я.

#### *Фізична активність у більш похилому віці (від 55 років)*

Типовою характеристикою організму у похилому віці є зниження його життєдіяльної активності, обміну речовин (метаболізму), виникнення атеросклерозу – захворювання, що

пов'язане з порушенням обміну жирів і жироподібних речовин – ліпоїдів. При цьому в крові зростає рівень холестерину. Розвиток такої хвороби погіршує постачання крові до тканин та органів. Фізична культура допомагає пришвидшити метаболізм, що є залогом гарного постачання енергії, збільшується робота киснево-відновлювальних процесів, що знижує рівень холестерину в крові.

При виконанні фізичних вправ необхідно враховувати, що великого навантаження організм не зможе витримати, тому що органи вже старіють і зношуються, в тому числі серце, що вже не здатне витримати об'ємних навантажень. Хоча фізична культура сповільнює процес старіння, але вона не в змозі зупинити фізіологічний процес, що закладений в людині від природи. Тому фізична активність повинна бути помірною.

Ніхто нікому не заважає займатися спортом і фізичною культурою – вся справа в бажанні. Навіть якщо стан здоров'я не на кращому рівні, можна вибрати ті навантаження, які людина зможе робити.

Щоб не нашкодити собі неправильним заняттям спортом або фізичною культурою, достатньо просто почати займатися: легкі навантаження, ранкова гімнастика, піші прогулянки на свіжому повітрі. Поступове збільшення обсягів рухової активності, уведення в режим дня занять з гімнастики, йоги, фітнесу, бігу, плавання, тенісу тощо – неодмінно покращать результат.

Але для всіх вікових категорій є одне спільне правило – регулярність. Саме це є найкращим стимулом роботи людського організму, а не те, наскільки важкі тренування проводить людина. Це може тільки нашкодити і точно не призведе до гарного самопочуття.