

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Методика занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста характеризуется рядом отличительных черт. В основе этих различий лежат особенности растущего, зрелого и стареющего организма. Особенно осторожным надо быть при занятиях физической культурой с детьми и лицами преклонного возраста. Это связано с наибольшей уязвимостью растущего и стареющего организма к воздействиям различного рода, в том числе и физическим упражнениям.

Целью данной работы является определение особенностей организма людей разных возрастов, выявление противопоказаний для занимающихся физической культурой и спортом.

Анализ специальной литературы, теоретические консультации с преподавателями физической культуры свидетельствуют, что период роста характеризуется неинтенсивным синтезом белка и нуклеиновых кислот. У юношей и девушек молодого возраста происходит увеличение процентного отношения мышечной ткани к весу тела. Интенсивный синтез белков и нуклеиновых кислот требует значительных энергетических затрат. Для растущего организма характерна также повышенная двигательная активность и значительные теплотери (отношение поверхности тела к весу у молодых выше, чем у взрослых). Это также, требует значительных затрат энергии.

Высокий уровень энергозатрат растущего организма обеспечивается высокой интенсивностью процессов аэробного окисления. Это связано с постоянной напряженностью в работе дыхательного и сердечно-сосудистого аппарата. В то же время для детей и молодых людей характерны относительно низкие функциональные возможности органов дыхания и кровообращения, невысокая кислородная емкость крови и организма в целом, связанная с понижением содержания гемоглобина и миоглобина, несовершенство механизма регуляции дыхания и кровообращения. Для растущего организма характерны также пониженные анаэробные возможности. Это связано с относительно низким содержанием креатинфосфата и гликогена, ограниченными буферными возможностями организма, меньшей устойчивостью к продуктам анаэробного обмена.

Для взрослого организма характерно общее снижение интенсивности обменных процессов, значительное снижение пластического обмена. Процесс распада белков начинает постепенно преобладать над их синтезом, что приводит к снижению содержания общего белка и его фракций в клетках и жидкостях организма. Атрофируются многие нервные, мышечные и др. клетки, снижается содержание и активность белков-ферментов, содержание гемоглобина в крови и миоглобина мышц. Поэтому нужно быть очень осторожными при занятиях физической культурой и спортом. Также снижается содержание мобильных источников энергии, уменьшаются буферные возможности и устойчивость ферментов к изменениям рН внутренней среды. К старости увеличивается содержание солей в костной ткани, что снижает их эластичность и повышает ломкость. Снижается эластичность и прочность связок, ухудшается кровоснабжение мышц и других органов и тканей. Все это делает опасным для здоровья выполнение интенсивных упражнений скоростного и скоростно-силового характера: спринтерского бега, различных прыжков, упражнений с большим отягощением и т.п.

К старости происходит снижение функций желез внутренней секреции, в том числе обеспечивающих «готовность организма к работе» – повышение активности ферментов энергетического обмена, снабжение работающих мышц энергетическими субстратами и т.п. Задача физических упражнений в пожилом возрасте – замедлить развитие возрастных изменений и сохранить работоспособность. Лицам пожилого возраста рекомендуется

всесторонне воздействовать на организм, необходима умеренная интенсивность работы и достаточное время для отдыха.

Таким образом, проведенный анализ и обобщение специальной литературы позволяет сделать заключение о том, что учет вышеперечисленных особенностей организма людей в молодом и пожилом возрасте позволит сделать тренировки по физической культуре и спорту более эффективными и рациональными. Это позволит улучшить самочувствие и здоровье человека, в каком бы возрасте он ни находился.

Следовательно, можно сделать вывод, что для каждого возраста существует своя методика занятий физической культурой и спортом. Важно помнить, что при занятиях физическими упражнениями, в том числе занятиями на тренажерах, нужно рассчитывать свои способности и учитывать свой возраст; никогда не назначать самим себе непосильные физические нагрузки, а работать только по совету профессионала.