

ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЧОВЕШКАТА ОНТОГЕНЕЗА

Христо Диманов

Както е известно, понятието "онтогенеза" означава индивидуалното развитие на организма от раждането до края на живота му. Необходимостта от стимулиране на физическото развитие и физическата дееспособност, от укрепване на здравето, от повишаване на умствената и физическа работоспособност, от обогатяване на двигателната култура, от противодействие на хиподинамията и отрицателното въздействие на околната среда налага практикуването на физическите упражнения непрекъснато от най-ранна детска възраст до дълбока старост.

Предучилищната възраст, т. е. периода от раждането до 7-та година се характеризира с голяма двигателна активност на децата. В него се формират основните, необходими за живота движения. Тук средствата на физическото възпитание спомагат за ускоряване и облекчаване на прехода от хаотични движения в първите месеци след раждането към такива координирани действия като ходене, бягане, скачане, хвърляне, катерене (3).

Основна задача за тази възраст е укрепването на опорно-двигателния апарат и формиране на

правилно телодържане. В скелета на малкото дете преобладава хрущялната тъкан, а мускулната система е твърде слаба. Това създава предпоставки за деформации, особено по отношение на гръбначния стълб. Затова по време на прехода от пълзене към стоене прав и ходене е необходимо да се укрепят основните мускулни групи, осигуряващи вертикалната поза. По-нататък децата трябва да се приучат на правилно телодържане при седене и ходене. Физическото възпитание в предучилищната възраст спомага за активизиране на дихателната функция и укрепване на дихателната мускулатура. С помощта на специални дихателни упражнения у децата се формира ритмично и дълбоко дишане, а редовните занимания по плуване водят до увеличаване на белодробната вместимост.

Системните занимания с физически упражнения подобряват и функционалните възможности на сърдечно-съдовата система - увеличаване се съкратителната способност на сърцето, а с това и неговия ударен и минутен обем.

Една от най-важните задачи на физическото възпитание при мал-

ките деца е получаването на начално физическо образование, т. е. формирането на основните жизнено важни двигателни умения и навици и свързаните с тях знания. Към шестия месец детето трябва да се научи да изпълнява елементарни движения с ръцете, а между седмия и десетия месец - да се научи да пълзи, седи и стои право. В края на първата година вече трябва да може да ходи. Във втората и третата година се изграждат основите на естествените двигателни навици ходене, бягане и хвърляне на предмети. На четвъртата си година малкият човек се обучава как да се приземи меко при скачане от високо, да лови предмети, да пази равновесие. А в края на периода (5-6 година) да се учи да скача на височина със засилване, да хвърля надолу, да кара двуколесен велосипед и да плува.

Училищната възраст обхваща времето от 7 до 18-19 година. В този период физическото възпитание има фундаментално значение. На преден план излизат задачите на физическото образование - усвояването на знания и формирането на двигателни умения и навици. Учениците придобиват знания за въздействието на физическите упражнения върху организма, за техниката на упражненията, за физическите качества, за правилниците на отделните видове спорт (1, 2, 4).

По отношение на двигателните умения и навици в началната

училищна възраст (I-IV клас) се затвърдяват и усъвършенстват усвоените в предучилищния период упражнения, започва обучението на елементарните гимнастически упражнения и на достъпната техника на другите спортни дисциплини, застъпени в учебната програма (1).

В средната училищна възраст (V-VIII клас) се усъвършенстват изградените в предишната степен двигателните умения и навици, обогатява се двигателният опит с усвояването на нови упражнения и започва началната специализация в избраните видове спорт и спортни дисциплини.

В горната училищна възраст (9-12 клас) се усъвършенства техниката на изпълнения на упражненията, включени в учебната програма по физически възпитание на средното общообразователно училище и се задълбочава специализацията в практикуваните видове спорт и спортни дисциплини.

Важна задача в училищната възраст е закаляването на тялото и повишаване на съпротивителните сили на организма по отношение на физическата умора и на отрицателното въздействие на факторите в околната среда.

Изграждането на двигателните умения и навици не би било възможно без успоредно развиване на физическите качества, тъй както изпълнението на упражнения или двигателна дейност изисква нали-

чието на едно или повече физически качества. Затова в уроците по физическо възпитание се отделя значително време за развиване на силата, бързината, издръжливостта, гъвкавостта и ловкостта.

След завършване на средното училище голяма част от юношите и девойките стават студенти. Тук задачите на физическото възпитание са:

1. Укрепване на здравето и поддържане на висока умствена работоспособност.

2. Комплексно развитие на физическите качества и по този начин осигуряване на оптимална физическа дееспособност.

3. Усъвършенстването на формираните в училище двигателни навици и погълването им с професионално-приложни навици, необходими за бъдещия трудов процес.

4. Постигане на високи резултати в избраните видове спортни дисциплини.

5. Разширяване и задълбочаване на знанията по отношение на физическото възпитание и спортната тренировка.

След завършване на средното или висше образование започва дългогодишния период на активна трудова дейност. Тук заниманията с физически упражнения имат главно самостоятелен и по-малко организиран характер в спортни клубове. А основните задачи са свързани с повишаването на физическата и

умствена работоспособност, възстановяване и укрепване на здравето, активния отдих и високи спортни постижения. Най-ефективните средства за решаване на тези задачи са бягането за здраве, плуването, гребането, колоезденето, фитнесът, аеробната гимнастика, спортните игри и високите натоварвания при съответните видове спорт и спортни дисциплини.

След периода на активна трудова дейност хората се пенсионираат и намаляват своята жизнена активност. Това се предопределя от започващите процеси на стареене в организма, свързани с намаляване на функционалните възможности на неговите органи и системи.

Започва периодът на напредналата и преклонна възраст. Тук заниманията с физически упражнения също заемат важно място, тъй като те спомагат за:

- задържане на процесите на инволюция в организма;

- възстановяване и запазване на здравето;

- запазване на работоспособността и творческо дълголетие;

- получаване на знания за самостоятелно използване на средства за физическо възпитание.

Най-използваните средства са общоразвиващите упражнения, ходенето с достъпно темпо, бягане с умерена интензивност, плуването, колоезденето, бадмингтонът, голфът и др.

Индивидуалното развитие на човешкия организъм показва, че на всеки свой етап той има нужда от движения, от физическо натоварване. Това натоварване може да се получи с помощта на два вида средства - физически труд и физически упражнения. Но автоматизацията и компютъризацията във всички об-

ласти на живота съкратиха до минимум физическия труд. Затова единственият начин съвременният човек да бъде в добро здраве, да притежава оптимална физическа и умствена работоспособност е да се занимава с физически упражнения и спорт непрекъснато през целия си живот.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ашмарин, Б. А.* Теория и методика физическогo воспитания. М., Просвещение, 1979, с. 184.
2. *Гужаловский, А. А.* Основы теории и методики физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1986, с. 220.
3. *Матвеев, Л. П., А. Д. Новиков.* Теория и методика физическогo воспитания. М., Физкультура и спорт, 1976, с. 91.
4. *Харабуга, Г. Д.* Теория и методика физическогo воспитания. М., Физкультура и спорт, 1974, с. 218.

PHYSICAL EXERCISE IN HUMAN ONTOGENESIS

HRISTO DIMANOV

Summary

Physical exercises are necessary from early childhood till old age. The major task of preschool education is to stimulate the physical development of children and maintain their good health.

At school age, the most important tasks of physical education are the acquisition of basic knowledge about physical exercises, the formation of motive skills and habits.

The improvement of physical and mental abilities is the most important goal of physical exercises during the active period of human life — that is after graduation.

While in old age the priority task of physical activities is to slow down the process of aging.