

Осипова Диана Рафаиловна,
студентка магистратуры, группа АФКмз-1501,
научный руководитель – Горелик Виктор Владимирович,
канд. биол. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,
г. Тольятти, Самарская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

В статье раскрыта роль физкультурно-оздоровительных программ и физических упражнений в состоянии здоровья учащихся. На сегодняшний день в связи с большой загруженностью учащихся, учебными занятиями, психоэмоциональными перегрузками это очень важно. Раскрыто значение оптимальной двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, двигательный режим, физические упражнения, здоровье.

Diana R. Osipova,
the group's stronghold AFK mz-1501,
FSEI of HE «Togliatti State University»,
Togliatti, Samara region, Russia

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND IMPROVING PROGRAMS AND PHYSICAL EXERCISES ON A STATE OF HEALTH OF STUDENTS

Influence of physical culture and health programs and physical exercises on the state of health of students. The article reveals the role of physical culture and health programs and physical exercises for students' health status. Today, due to the high workload of students, training sessions, psycho-emotional overloads, this is very important. The value of the optimal motor activity is revealed.

Keywords: physical culture, motor mode, physical exercises, health.

Научные исследования доказали тесную связь физических упражнений и улучшения физиологических процессов, происходящих в организме человека

[8]. Роль физических упражнений, правильного сбалансированного питания и соблюдения санитарных норм для профилактики хронических заболеваний сосудов, сердца, внутренних органов и продления жизни в целом доказаны многократными научными исследованиями [3].

Для оптимального и гармоничного развития детей школьного возраста физические регулярные нагрузки полезны и крайне необходимы.

Генетические факторы определяют необходимость различных движений в разных возрастных группах детей. Достигнуть оптимального физического развития позволит комплекс регулярных физических тренировок с перспективой занятий не менее 2-2,5 часов ежедневно.

Однако в современных исследованиях доказано и прямо противоположное влияние физических нагрузок на организмы детей и подростков. Некоторые исследователи доказывают, что регулярные занятия спортом с раннего возраста препятствуют здоровому развитию ребенка, ограничивая рост и формирование организма [4].

Не опровергая ни положительные, ни отрицательные воздействия спорта и физической культуры на детей и подростков, ясным остается одно: строгое дозирование и рациональное распределение физической нагрузки в любом возрасте способствует гармоничному формированию личности [5].

Физические упражнения улучшают циркуляцию крови, что способствует возбуждению нервной системы и последующей блокаде болезненных зон. Таким образом, очаг заболевания оказывается в изоляции, постепенно восстанавливая свой функционал. Напряжённая работа мышц улучшает эндокринный процесс в организме, что способствует повышению иммунитета и лучшей работе сердечно-сосудистой системы [6].

Подходить к физическому воспитанию следует с должной подготовкой, опираясь на методические материалы и накопленный опыт. Регулярность тренировок ни в коей мере не должна прерываться. Следует учить детей тому, что спорт и физическая культура должны и (неприменно станут!) неотъемлемой частью их дальнейшей жизни, а никак не кратковременным увлечением или

нерегулярным времяпровождением. С другой стороны, интенсивность физических нагрузок не всегда оказывает положительное влияние на детский организм, например, такие занятия, как марафонский бег, бодибилдинг, тяжёлая атлетика и т.д.

Дифференцированный подход к распределению физических нагрузок приводит к более оптимальному развитию. Следует также учитывать необходимость правильного сбалансированного питания, на достаточность времени, отведённого на сон и отдых. Спортивные мероприятия не должны занимать слишком много времени, так как учебная программа остаётся обязательной [6].

Научно доказано, что занятия физической культурой с частотой два раза в неделю также положительны, как и ежедневные тренировки. Можно чередовать активные виды спорта и пассивные, например: бег трусцой или ходьба на лыжах, дыхательная гимнастика или занятия йогой. Для детей физические нагрузки исключительно индивидуальны и во многом должны корректироваться в зависимости от возраста, гендерных различий и физиологических особенностей [3].

Следует помнить, что целью правильного физического воспитания детей и подростков является не повышение физической подготовленности сильных и здоровых учащихся. Основной задачей ставится достижение требуемого уровня физподготовки более ослабленных детей, «подтягивание» их от «слабых» до «практически здоровых». Именно поэтому уровень эффективности физических нагрузок рассчитывается на основе показателей школьников, имевших недочёты в формировании физических особенностей либо заболевания.

В последние десятилетия педагоги и медицинские работники не просто констатируют факты, но и бьют тревогу в отношении здоровья учащихся, особенно среднего и старшего школьного возраста. Это, в первую очередь, вызвано снижением двигательной активности и уменьшением мышечного тонуса. Сидячий образ жизни характерен для подростков – с утра до второй

половины дня сидят на уроках, затем школьники сидят дома за уроками, затем до глубокой ночи сидят за компьютерами и прочими гаджетами [4].

Подобный образ жизни не может не вызывать негативных воздействий на самочувствие. Недостаток активной деятельности, прогулок и игр на свежем воздухе, полноценного здорового сна приводит к пищевым и стрессовым расстройствам, нервным срывам, проблемам с пищеварением и прочим неприятным последствиям, вплоть до хронических заболеваний.

Именно поэтому физкультуре в школе отводится столь важная роль. Физическое воспитание школьников гармонизирует обменные процессы в организме, способствуют повышению жизненного тонуса, самочувствия и настроения. Физкультура сегодня пропагандируется как «спорт – массам», чему в значительной мере способствует проводимая государством политика.

Положительным стал и тот факт, что спортивные кружки и секции вновь становятся бесплатными, финансирование происходит по государственным программам. Это позволило вернуть ушедших ранее из-за недостаточного финансирования профессиональных тренеров, способных мотивировать любого ребёнка на регулярные спортивные тренировки не в обязательном порядке, а исключительно по лично принятому ребёнком решению [4].

Занятия спортом не только улучшают общее физическое состояние детей, в немалой степени они способствуют дисциплине, обязательности, ответственности, моральным аспектам, что немаловажно для гармоничного формирования личности человека.

На основании вышеизложенного можно считать, что основной задачей современной физической культуры в школе является снижение дефицита двигательной активности. Среди школьников среднего и старшего звена подобный недостаток физических нагрузок уже является предпосылкой нескольких хронических заболеваний.

Физические нагрузки, рационально распределенные с учетом режима дня и рациона питания, способствуют улучшению, прежде всего, кровяных

функций. С увеличением мышечных сокращений пропорционально возрастает насыщаемость крови питательными веществами, минералами, кислородом [8].

Доказано влияние физических упражнений на активизацию умственных способностей детей. Циркуляция крови в процессе тренировок возбуждает подкорковые центры коры головного мозга, стимулируя тем самым умственную активность. Систематические нагрузки повышают работоспособность клеток головного мозга [7].

В физкультуре, в отличие от профессионального спорта, огромные нагрузки и интенсивные тренировки не используются. Для развития двигательных качеств применяют обычные упражнения и специальные беговые упражнения. Это можно объяснить очень просто: выполнение больших объёмов нагрузок вызывает сильное утомление и требует значительных волевых усилий от ребенка, психического напряжения, что затруднено для детей школьного возраста.

Если долгое время выполнять сильную, напряжённую работу, то в мышцах понемногу начнёт заканчиваться запас энергетических ресурсов, в крови накапливаются продукты обмена веществ, а импульсы, поступающие в кору головного мозга от работающей скелетной мускулатуры, приводят к нарушению нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения [2].

Всё это снижает работоспособность в организме и приводит к таким последствиям как переутомление. Если дать организму отдохнуть, переключить на другую деятельность, организм освобождается от продуктов распада, восстанавливает свои энергетические ресурсы, признаки утомления исчезают, организм вновь работоспособен [1].

Школьный возраст является наиболее значимым периодом в жизни каждого человека, так как он сопровождается бурными процессами роста и развития, которые прямо зависят от степени формирования его физических качеств, обусловленных уровнем физического развития организма и его аэробных возможностей, а также неразрывно связанных с активностью

мышечного аппарата, формированием двигательных навыков и умений, необходимых детям и подросткам для эффективного участия в различных формах движения тела [3].

Именно физическое движение стимулирует направленное развитие и созревание структур центральной нервной системы, создавая полноценные условия для активного и направленного созревания не только двигательных центров коры, связанных с произвольным движением, но и развития психических функций, интеллектуальных и познавательных способностей, которые связаны с обучением.

Оптимальный двигательный режим и регулярные занятия физической культурой стимулируют развитие мышечного аппарата, силу и подвижность его мышц, выносливость, повышая энергетические возможности организма за счёт совершенствования аэробных возможностей растущего организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авербух Е. Психические расстройства при гипотонии. – М., 2012. – 154 с.
2. Александровская М.М. Гипотонические состояния. – М., 2005. – 189 с.
3. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый школьник» // Журнал «Обруч», 2006. – 214 с.
4. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос, 2014. – 400 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 528 с.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 186 с.
7. Гитун Т.В. Диагностический справочник кардиолога. – М., 2007. – 329 с.
8. Горелик В.В. Оценка функционального состояния учащихся на основе анализа физиологических показателей регуляторных систем // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 23-30.