.

Статья

На тему: «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека»

Рассмотрим, каково влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

Целью статьи является выведение ряда факторов, влияющих на полноценное развитие организма человека при разносторонней физической деятельности.

Задачи:

1. Выявить, какую роль играют физические упражнения в развитии человеческого организма.

2. Определить, какие изменения в организме и его развитии характерны при отсутствии физической нагрузки на организм.

3. Рассмотреть влияние физических упражнений на полноценное развитие физического организма на разных уровнях.

Физическое здоровье — это идеальное и естественное состояние человеческого организма, предполагающее правильное функционирование всех органов и их систем. Правильное функционирование органов и их систем обуславливает верное развитие человеческого организма и обеспечивают сохранность здоровья, в том числе психического.

Физическое здоровье поддерживается несколькими факторами, в частности — выполнением индивидуально подобранного оптимального комплекса физических упражнений.

• При занятиях правильно подобранными физическими упражнениями совершенствуются не только строение органов и части тела, но и нервная система, высшие её отделы. Это обусловлено тем фактом, что процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга, нормализуются.

При отсутствии должного количества физических упражнений, снижается продуктивность работы мозга, в таком случае характерны сонливость, рас- фокусировка внимания, неустойчивость настроения, ослабление самообладания и общее нарушение сна. Снижается также уровень подкорковых образований, которые отвечают за работу сенсорной системы и органов чувств (слух, обоняние, зрение, равновесие, вкус), а кроме того характерно снижение деятельности жизненно необходимых функций — кровообращения, пищеварения и дыхания.

Установлено, что устойчивость внимания, памяти и восприятия находится в непосредственной зависимости от уровня разносторонней физической деятельности.

• При занятиях правильно подобранными физическими упражнениями улучшается кровоснабжение мышц, происходит рост их волокон, вследствие чего увеличивается масса мускулатуры. Способность и выносливость относительно физической работы напрямую связаны с тренировкой мышечной системы и являются её результатом.

Под влиянием физической тренировки, кости становятся более крепкими и устойчивыми к любым видам нагрузок и повреждениям, травмам. Физическая нагрузка — упражнения и тренировки способствуют правильному формированию осанки у подрастающего поколения, либо устранению нарушений при её формировании, так как именно мышечная слабость вызывает деформацию осанки и развитие сутулости.

• При занятиях правильно подобранными физическими упражнениями повышается работоспособность тела. Так как физические упражнения являются незаменимым компонентом самосовершенствования, они обеспечивают общую работоспособность тела — особенно это важно в периоды зачетов, контрольных работ, экзаменов и проч. Возвращаясь к вышесказанному, можно отметить, что значительно улучшается внимание и другие составляющие мозговой активности. Однако особенные улучшения в первую очередь отмечаются в запасе энергии (он становится несколько объемнее, нежели без регулярных физических упражнений и иных правильно подобранных нагрузок).

Относительно недавно в научной сфере велись жаркие споры по теме развития человека. Ясно, что психически человек может развиваться до последнего дня своей жизни. Однако вопрос «до скольки лет растет человек?» оставался открытым довольно продолжительное время. Ученые отмечали двадцатилетие — число расплывчатое, условное и обобщенное.

На сегодняшний момент наука несколько продвинулась и дала более точную цифру: двадцать пять лет. Считается, что в двадцать пять лет полностью заканчивается формирование тела, организма и всех его функций. Стоит отметить, что эта система нуждается в регулярной, перманентной поддержке в виде физических упражнений, нагрузок.

С подросткового возраста до двадцати лет идёт крайне активное развитие организма, всплеск гормонов, стремительный рост. Разумеется, что в вопросе о том, с какой скоростью и до скольки конкретно лет развивается человеческое тело, огромную роль играют расовая принадлежность, генетическая наследственность, предрасположенности к чему-либо и т.п. набор сугубо индивидуальных черт. Стоит ли говорить об очень значимом влиянии физических нагрузок в этот важный период жизнедеятельности организма?

Подводя итог вышесказанному, хочется отметить, что выше были приведены далеко не все аспекты влияния правильно подобранных физических упражнений на развитие организма человека — они неисчерпаемы, т.к. в данном вопросе присутствует множество тонкостей относительно условий, в которых организму предстоит развиваться.

Разумеется, что физические упражнения являются неотъемлемой частью развития человеческого организма, особенно — учитывая характерные черты времени, и доверять физическое развитие подрастающего поколения можно исключительно компетентному в этом вопросе человеку.

Источники:

• Большая Советская Энциклопедия (БСЭ) в 30 томах, третье издание, 1969—1978, издательство «Советская энциклопедия»

• Физическая культура, 1-2 класс, Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., 2013, учебник

• Спортивная морфология, Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б., Филенко А.М., Ананьев И.Н., Гричанова Г.Т., 2005, учебное пособие

• Теория и методика физического воспитания и развития ребенка, Степаненкова Э.Я., 2006, учебное пособие

• Физкультура, 5-7 класс, Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2013, учебник

• Психология физического воспитания и спорта, Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И., 2000, учебное пособие