

*МБУ ДО ДЮСШ Вадинского района*

*Доклад на тему:*

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛНОЦЕННОЕ  
РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Выполнил:

Баурин Александр Александрович

## Введение

Современный ритм жизни способствует сокращению двигательной активности людей. Общественный транспорт, метро и автомобили позволяют быстрее нам добираться из пункта А в пункт Б, что, несомненно, удобно и доступно, ведь человечество всегда находилось в стремлении усовершенствовать что-либо, сократить различные процессы. Вместе с информационно-цифровым веком к нам пришли смартфоны, компьютеры, электронные книги, которые призваны не только упрощать человеку жизнь и выполнять предустановленные функции, но и занять наше свободное время. Тем самым, упростив себе множество аспектов повседневной жизни, большинство из нас сдвинули физическую активность на второй план.

Мало кто из взрослых – что уж говорить о школьниках – сможет вспомнить, когда они последний раз делали даже банальную утреннюю зарядку – обычные общеразвивающие упражнения, способствующую ускоренному пробуждению организма и разогреванию мышц [см. Приложение 1]. Несомненно, постоянное пребывание в таком ритме жизни не могло не отразиться на здоровье и физическом состоянии большинства людей. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода заболеваниям.

Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма. Но и физический труд, характеризуясь повышенной физической нагрузкой, может в некоторых случаях рассматриваться с отрицательной стороны. Вообще, недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. В то же время вредны и перегрузки. Поэтому и при умственном, и при физическом труде

необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм. Физические упражнения оказывают оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растет.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать ее до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред. Таким образом, физическая культура и физические упражнения, первостепенной задачей которых является сохранение и укрепление здоровья, должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека

## **1. Последствия жизни без физических нагрузок**

Сидячий образ жизни не всегда ассоциируется с офисной работой. Под это определение попадает привычный ритм наших учащихся проводящих много времени за гаджетами и не получающих достаточную физическую нагрузку в течение дня. Ещё недавно «активным» считался тот образ жизни, при котором хотя бы один час в день выделялся на занятия спортом. Дело в том, что на здоровье негативно влияет именно количество времени, проведённого в пассивном состоянии. При этом неважно, потратили ли вы час на общие физические упражнения, или нет. Конечно, даже утренняя зарядка положительно повлияет на ситуацию, не говоря уж о серьёзных тренировках! Малоподвижный образ жизни «помогает» мышцам деградировать, ослабляет сердечно-сосудистую систему, приводит к увеличению веса (вплоть до ожирения). Это тянет за собой дополнительные проблемы. Сердечно-

сосудистая система, которая привыкла к слабому темпу работы, легко даст сбой. Когда мышцы, суставы и связки не в тонусе, вы рискуете получить травму буквально на ровном месте.

Здоровье у каждого из нас одно и купить его даже за огромные деньги весьма проблематично. Более того, это не всегда возможно. Соотносите свой стиль жизни не только с ключевыми целями, что поставлены перед вами, но и с заботой о собственном организме. Иначе все усилия окажутся напрасными.

## **2. Физические упражнения как средство сохранения здоровья**

Важная роль физических упражнений в том, что физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением.

Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ. В ответной реакции организма человека на физическую

нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардио-респираторной системе, газообмене, метаболизме и др.

Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови.

Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений. Если же мышцы бездействуют — ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Ограничение в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека.

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, у физически тренированных лиц по сравнению с нетренированными наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания. Отмечена высокая способность работать при повышении температуры тела свыше 38°C во время физических напряжений. Подмечено, что у рентгенологов, занимающихся физическими упражнениями, меньшая степень воздействия проникающей радиации на морфологический состав крови. В опытах на животных показано, что систематические мышечные тренировки замедляют развитие злокачественных опухолей.

Одна из доминирующих черт нашего времени - ограничение двигательной активности современного человека. Сто лет назад 96%

трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В настоящее время - 99% с помощью различных механизмов. Необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма человека. Организм человека состоит из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. Различают группы органов, выполняющих совместно общие функции, - системы органов. Из внешней среды организм получает все необходимые для жизнедеятельности и развития вещества, вместе с тем он получает поток раздражителей (t, влажность, солнечная радиация, производственные вредные воздействия и др.), который стремится нарушить постоянство внутренней среды организма (гомеостаз). Нормальное существование человека в этих условиях возможно только в том случае, если организм своевременно реагирует на воздействия внешней среды соответствующими приспособительными реакциями.

Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. А значит, физические упражнения надо рассматривать не только как развлечение и отдых (что важно!), но и как средство сохранения здоровья (что еще более важно!).

Прогресс науки и техники предъявляет современному человеку высокое требование к его физическому состоянию и увеличивает нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы. Наряду с разумным сочетанием труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа от вредных привычек систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма. Человек, ведущий подвижный образ жизни, систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнить значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями человека.

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

Спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно найти свой ритм и с умом распределять задачи. Кажется, что о положительном влиянии физической культуры сказано уже все, но, к сожалению, люди, мало занимающиеся спортом, часто забывают, какую ценность он может приносить.

Опорно-двигательный аппарат. Мощность и величина мышц находятся в прямой зависимости от упражнений и тренировки. В процессе работы усиливается кровоснабжение мышц, улучшается регуляция их деятельности нервной системой, происходит рост мышечных волокон, т. е. увеличивается масса мускулатуры. Способность к физической работе, выносливость являются результатом тренировки мышечной системы. Увеличение двигательной активности детей и подростков приводит к изменениям в костной системе и более интенсивному росту их тела. Под влиянием тренировки кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам и травмам. Физические упражнения и спортивные тренировки, организованные с учетом возрастных особенностей детей и подростков, способствуют устранению нарушений осанки. Скелетные мышцы оказывают влияние на течение обменных процессов и на осуществление функций внутренних органов. Дыхательные движения осуществляются мышцами груди и диафрагмой, а мышцы брюшного пресса способствуют нормальной деятельности органов брюшной полости, кровообращения и дыхания.

Разносторонняя мышечная деятельность повышает работоспособность организма. При этом уменьшаются энергетические затраты организма на выполнение работы. Слабость мышц спины вызывает изменение осанки, постепенно развивается сутулость, нарушается координация движений. Для нашего времени характерны широкие возможности повышения уровня

физического развития человека. Нет возрастного предела для занятий физической культурой. Упражнения являются эффективным средством совершенствования двигательного аппарата человека. Они лежат в основе любого двигательного навыка или умения. Под влиянием упражнений формируется законченность и устойчивость всех форм двигательной активности человека. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

Прочность и развитие нервной системы. Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексы организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

При систематических занятиях спортом улучшается кровоснабжение мозга, общее состояние нервной системы на всех её уровнях. При этом отмечаются большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. Самые полезные виды спорта – это плавание, лыжи, коньки, велосипед, теннис.

При отсутствии необходимой мышечной активности происходят нежелательные изменения функций мозга и сенсорных систем, снижается уровень функционирования подкорковых образований, отвечающих за работу, например, органов чувств (слух, равновесие, вкус) или ведающих жизненно важными функциями (дыхание, пищеварение, кровоснабжение). Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличение риска возникновения различных заболеваний. В таких случаях характерны неустойчивость настроения, нарушение сна, нетерпеливость, ослабление самообладания. Физические тренировки оказывают разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Установлено, что устойчивость внимания,



восприятия, памяти находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности.

### **3. Положительное и отрицательное влияние физических упражнений и спорта на организм человека**

Необходимо понимать, что несмотря на все опасности, связанные с профессиональным спортом, любительский может принести чрезвычайно много пользы для здоровья человека. В нашей детско-юношеской спортивной школе «Олимпик» села Вадинск сформирована группа взрослого контингента (разного возраста от 18 лет), которые посещают спорткомплекс в вечернее время после работы в определенные часы по расписанию. По результатам визуального наблюдения можно сказать, что уровень физической подготовленности держит достойную планку. Об этом свидетельствуют результаты многочисленных соревнований, тестирований, которые можно посмотреть на сайте нашей спортшколы. <http://dush-vad.edu-penza.ru>/Наши спортсмены занимаются волейболом, футболом, посещают тренажерный зал для занятий тяжелой атлетикой.

Из своего увлечения спортом занимающиеся не извлекают никаких материальных благ и выгод. В итоге следует, что человек, занимающийся любительским спортом, как правило, имеет иной источник дохода, занимающий его основную часть времени. Занятие спортом для него представляется как хобби, проведение досуга. Это означает, что человек не обладает возможностью тренироваться с большой частотой длительное время.

Положительными сторонами любительского спорта являются:

Польза 1 — Улучшение мышечного тонуса

Тонус мышц — это не контролируемое напряжение мышечных волокон, в результате которого происходит их сокращение в период нахождения в расслабленном состоянии. Мышечный тонус не

сопровождается утомлением. Мышечный тонус — важный показатель, позволяющий судить об уровне состояния мышечного корсета человек. При поражении нейронов, ответственных за тоническое напряжение, возникают его нарушения: гипотония или гипертония мышц.

#### Польза 2 — Рост силы и выносливости

Как следствие, занятие спортом влечет за собой рост данных показателей. Выносливость позволяет человеку совершать более длительное время работу, которая требует больших физических затрат.

#### Польза 3 — Повышение иммунитета

Устойчивость человека к болезням во многом зависит от данного качества организма. Спорт непосредственно влияет на его укрепление: во время тренировок средняя температура тела повышается, что способствует гибели вредоносных бактерий и вирусов. Так же во время занятия спорта ускоряется циркуляция крови, потоки которой очищают органы и ткани. По статистике, взрослый человек за год два с половиной раза болеет простудными заболеваниями. Те, кто регулярно занимается спортом, болевают на 45 % реже.

#### Польза 4 — укрепляется опорно-двигательный аппарат.

С возрастом у человека все больше проявляются дегенеративные изменения в суставах, связках и мышцах. Это приводит ко многим заболеваниям ОДС: атрофии мышц и хрящей позвоночника, остеопорозу, болезни больших суставов. Регулярные нагрузки, которые возникают во время тренировок, дают нагрузку, в которой нуждается костная система и способствуют ее укреплению.

#### Польза 5 — нормализация веса

Ответная реакция организма на большие физические нагрузки различна и связана с подготовленностью спортсмена на данном этапе, возрастом, полом и др. Не следует забывать, что очень интенсивные спортивные тренировки оказывают глубокое воздействие на все физиологические процессы, в результате чего нередко возникает состояние

перетренированности, которое часто сопровождается подавленным психическим состоянием, плохим самочувствием, нежеланием заниматься и т.д.

Состояние перетренированности в известном смысле сходно с состоянием физического и нервного истощения, и такой спортсмен является потенциальным пациентом врача. В подобных случаях нужно изменить содержание тренировок, уменьшить их продолжительность, переключиться на другой вид спорта или вообще на какой-то период прекратить тренировки. Полезны прогулки, массаж, прием поливитаминовых комплексов и др.

Многие люди, начав заниматься спортом, уверены, что результаты будут моментальными. Однако это все не так, ибо чтобы появились хотя бы первые сдвиги, необходимо регулярно позаниматься хотя бы месяц. Ну и конечно же, некоторых такое расстраивает, потому что они хотят все и сразу, что не очень благоприятно складывается на их моральном состоянии.

На регулярные занятия спортом и физическими упражнениями уходит достаточно времени, но оно того стоит

Влияние занятий физкультурой и спортом на организм школьников неоченимо — именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение. Малоподвижный образ жизни современных детей вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов.

По моим наблюдениям занятия волейболом укрепляют дыхательную систему. Разнообразие движений и чередование интенсивности нагрузки тренирует основные группы мышц, ловкость, точность движений, подвижность и гибкость, совершенствует координационные движения, расширяет поле зрения. Такие двигательные действия моих воспитанников-волейболистов, как различные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола требуют специфических движений, например, падение с перекатом на спину, падение в сторону и в перед, на бедро, с перекатом на грудь, а это, в свою очередь, владение элементарными акробатическими

упражнениями, что влияет на физическую подготовку волейболистов.[8. Одинцов А.Н., Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Молодой ученый – 2016].

На занятиях по мини-лапте у детей развиваются такие необходимые физические качества как быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, сила, выносливость, гибкость, навыки пространственной ориентации и многие другие качества, в основе которых лежат физические упражнения – гимнастические, акробатические, легкоатлетические. [9. Аникеева Н.П., Воспитание игрой – книга для учителя – М., Просвещение, 1987].

### **Заключение**

Итак, как мы уже говорили, малоподвижный образ жизни негативно влияет на функционирование всех жизненно-важных систем и органов человека. Без рациональных физических нагрузок и упражнений наши дети становятся менее защищенными от влияния окружающей среды. Здоровье нужно закалять смолоду.

Через полноценное выполнение физических упражнений ребенок, подросток, взрослый человек получает развитие и становление всего организма в целом и всех систем и органов отдельно. Например, если сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, нервная система и пищеварение работают в биоритме при благоприятных условиях или экстремальных ситуациях, человек всегда будет чувствовать положительный тонус своего организма.

Что касается положительного влияния физических упражнений на организм, то это, конечно же, улучшение тонуса мышц и всего организма, повышение иммунитета и другой оптимальной жизнедеятельности. Работа всехсформированных систем и «защитных механизмов» действует во благо человека, сокращая риски наступления негативных последствий.

Немаловажным фактором является отказ от вредных привычек – это большая сила воли, а сила воли и спортивного духа присущи достижению высоких результатов в спорте.

На данное время в нашей ДЮСШ села Вадинск характерны широкие возможности повышения уровня физического развития детей, подростков и взрослого населения. Существует множество общеразвивающих программ, занятий физической культурой и специальными видами упражнений и спорта, а также каждый человек может заниматься в спорткомплексе «Олимпик» под бдительным руководством тренеров-преподавателей. Для занятий физической культурой не существует возрастного предела. Упражнения являются самым эффективным средством для совершенствования двигательного аппарата человека. На их основании строится любой двигательный навык или умение. Именно под влиянием физических упражнений формируется законченность и устойчивость всех форм двигательной активности человека. Абсолютно любому человеку — взрослому, ребенку, подростку или же пожилому человеку, полезно заниматься физической культурой.

На стене Форума в Элладе было высечено:

«Если хочешь быть сильным, - бегай, если хочешь быть красивым, бегай, если хочешь быть умным, - бегай».

Таким образом физическая культура необходима каждому человеку без исключения. Она является важнейшим помощником для счастливой, здоровой, даже более «красивой» и яркой жизни.

### Список использованных источников

1. Кичигин, А. С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. – Текст: электронный/ А.С. Кичигин, Ю.Ю. Гилленберг// Молодой ученый. – URL: <https://moluch.ru/archive/184/47128/> (дата обращения: 22.03.2022).
2. Влияние физкультуры на организм человека. – Текст: электронный. – URL: <http://personsport.ru/zozh-zdorovyj-obraz-zhizni/fizicheskaya-kultura-sport> (дата обращения: 27.03.2022).
3. Здоровый образ жизни. – Текст: электронный. – URL: <https://vashsport.com/sport-i-zdorove/> (дата обращения: 27.03.2022).
4. Спорт и физкультура: плюсы и минусы. – Текст: электронный. – URL: <https://konspektka.ru/statya-po-teme-sport-i-fizkultura-plyusy-i-minusy/> (дата обращения: 30.03.2022).
5. Ростигаева, А.Н. Влияние физических упражнений на организм человека. – Текст: электронный / А.Н. Ростигаева // Научное сообщество студентов XXI столетия. – URL: [http://sibac.info/archive/guman/12\(27\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/12(27).pdf) (дата обращения: 22.05.2022).
6. Противопоказания для занятий спортом. – Текст: электронный. – URL: <http://www.fok-chempion.ru/informaciya/protivopokazaniya-dlya-zanyatij-sportom> (дата обращения: 22.05.2022).

8. Одинцов А.Н., Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Молодой ученый – 2016

9. Аникеева Н.П., Воспитание игрой – книга для учителя – М., Просвещение, 1987