

## **МЕСТО, ЗАНИМАЕМОЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

Физическая культура – значимая и сложная отрасль социальной, материальной и духовной деятельности общества. В настоящее время физическая культура и спорт развиваются как самостоятельный специфический вид социальной деятельности общества.

Физическая культура является составной частью культуры. Она проникает во все основные сферы жизнедеятельности человека: труд, отдых, обучение. Роль физической культуры в жизни белорусского общества возрастает, что, безусловно, требует научного обоснования и комплексного решения ее проблем [1].

Общеизвестно, что физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здоровья человека. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни [2].

Обязательная форма физической культуры в школе – это уроки физкультуры, которые, согласно данным исследований, не покрывают дефицита двигательной активности школьников, вызванной сложностью учебных программ, нарушениями гигиенических требований режима дня, учебного процесса и т. д. Результат этого – низкий уровень гармонического развития и высокий процент заболеваемости детей и подростков. Между тем под влиянием систематических занятий

физической культурой и спортом значительно улучшается физическое развитие, активизируется работа всех органов и систем, повышается работа организма к мобилизации функциональных возможностей.

Обоснование рационального двигательного режима для детей, специализирующихся в спорте, является одной из наиболее сложных проблем современной возрастной физиологии спорта.

Объёмы двигательной активности на занятиях физическими упражнениями в школе не соответствуют реальным условиям наших общеобразовательных школ и не могут быть реализованы. Но и при самых благоприятных условиях сочетания обязательных и физкультурных занятий по физическому воспитанию общеобразовательная школа не в состоянии обеспечить необходимые объёмы двигательной активности учащихся, которые возможны в условиях ДЮСШ.

Физические нагрузки, применяемые в зависимости от специализации и возраста занимающихся в ДЮСШ, значительно превышают недельную нагрузку учащихся общеобразовательных школ, не специализирующихся в спорте. В первом случае речь может идти только об организации нагрузок, тогда как во втором – только о средствах и методах рационального увеличения двигательной активности детей [3].

Как избыток, так и недостаток двигательной активности учащихся отражаются, прежде всего, на деятельности сердечно-сосудистой системы. Даже незначительное время отсутствия полной двигательной активности у нетренированных людей (до 7–8 суток) ухудшает сократимость скелетных мышц, изменяет физико-химические свойства мышечных белков. За это время из костной ткани вымывается кальций. При этом снижается реакция организма к факторам среды – перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода и др.

Наибольшее увеличение массы тела у школьников отмечается в те же возрастные периоды, что и повышение роста. При этом увеличение массы тела обуславливает развитие мышечной массы и внутренних органов. Опорно-двигательный аппарат формируется постепенно. Оптимальный объем физических упражнений благоприятно воздействует на развитие костного аппарата. Но если подросток выполняет неадекватную его возрасту физическую нагрузку, то может происходить преждевременное окостенение и прекращение роста трубчатых костей организма. Мышечносвязочный аппарат у детей и подростков обладает хорошей эластичностью.

У них наибольшая гибкость в сравнении со взрослыми и более старшими учащимися. В этих возрастных группах скелетные мышцы развиваются пропорционально увеличению размеров тела, а мышечная масса опережает

развитие силы. Отставание в развитии силы при этом обусловлено не физиологическим ее поперечником, а способностью включения меньшего числа функциональных двигательных единиц в работу. Поэтому школьники младшего и среднего возраста не могут выполнять значительную мышечную силовую нагрузку. Развитие силовых возможностей человека заканчивается лишь к 20–25 годам. Однако максимальная сила кистей рук у школьников-спортсменов может быть достаточно высокой и по своим показателям приближаться к уровню взрослых [4].

Органы кровообращения школьников также имеют свои отличительные особенности. Так, например, размеры и вес сердца увеличиваются параллельно с размерами и массой тела. Физические упражнения способствуют развитию сердечной мышцы. Однако объем и интенсивность тренировочных нагрузок при этом должны быть адекватными возможностям организма занимающихся. Применение же больших нагрузок может сопровождаться чрезмерной гипертрофией сердечной мышцы. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя по мере развития организма ребенка уменьшается, а систолический и минутный объемы крови возрастают.

У старших школьников увеличение грудной полости и развитие дыхательных мышц способствует повышению общей и жизненной емкости легких. Потребление кислорода, легочная вентиляция в состоянии покоя увеличиваются с возрастом, параллельно с ростом общей массы тела и развитием скелетной мускулатуры школьников. Частота дыхания с возрастом уменьшается, легочная же вентиляция увеличивается, обеспечивая при этом более углубленное дыхание.

У тренированных людей эти расстройства проявляются слабее. Гиподинамия у них приводит к расстройству прежде всего сложно координационных двигательных действий. Весьма пагубна гиподинамия для детей. При недостаточном объеме двигательной активности дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения в опорно-двигательной функции и осанке.

Достаточно большим количеством работ отечественных и зарубежных авторов показано, что совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при максимальном и высоком уровне двигательной активности. Оптимальный уровень двигательной активности сопровождается преимущественным развитием качеств, сопровождающих и обеспечивающих успех в избранной спортивной деятельности. В то же время недостаточный или минимальный уровень двигательной активности сопровождается дисгармонией основных систем организма (сердечно

сосудистой, дыхательной и др.). Чрезмерные физические нагрузки ведут к перенапряжению сердца.

При планировании физических нагрузок следует исходить прежде всего из индивидуальных оптимальных норм, которые обеспечивали бы разностороннее, гармоничное развитие ребенка, а не из потребного форсированного роста спортивных результатов. В то же время очевидно и другое, что нормы двигательной активности, способствующие сохранению высокой физической и умственной работоспособности учащихся, недостаточны для прогрессивного роста спортивного результата учащихся детских и юношеских школ.

Школьные годы – один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Вот почему в эти годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития. Хорошее здоровье в основном определяется правильным расположением, устройством, функциональной деятельностью всех органов тела, отсутствием предрасположенности к каким-либо заболеваниям [5].

Слабо физически развитые дети должны быть в центре внимания педагогов, так как они в наибольшей степени нуждаются в правильно организованных упражнениях.

Занятия физической культурой и спортом укрепляют нервную систему, совершенствуют органы кровообращения и дыхания, нормализуют вес тела.

#### Литература

1. Выдрин, В.М. Системный подход в исследованиях физической культуры / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 3. – С. 5 – 7.
2. Курс лекций по физической культуре: учебное пособие / О. Л. Трещева [и др.]; под ред. О. Л. Трещевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. – Омск, 2006. – 196 с.
3. Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Ю.Н. Вавилов, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Зинькович, И.Б. Физкультура в жизни ребенка / И.Б. Зинькович; под ред. М. А. Семенова. – Минск, 1973.
5. Скрипалев, В.С. Стадион в квартире / В.С. Скрипалев. – М.: Физкультура и спорт, 1987.