

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ

викладач Карасевич М. П.

Комунальний вищий навчальний заклад

«Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка»

У нашій країні, котра дбає про своє майбутнє, багато уваги приділяється здоров'ю населення та його здоровому способу життя і в першу чергу підростаючому поколінню. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя. Для нашої країни головною проблемою, яка пов'язана з її майбутнім, є збереження та зміцнення здоров'я дітей.

З кожним роком в нашій державі спостерігається погіршення стану здоров'я дітей, хворобливість, відхилення в роботі внутрішніх органів, зниження рухової активності [1].

Фізична культура – одна з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на збереження здоров'я, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей із метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєвої діяльності.

Недостатній розвиток рухових функцій негативно позначається на фізичному стані дітей. Низька рухова активність погіршує функціональні можливості систем організму дитини, внаслідок чого виникає неадекватна реакція на навантаження та сповільнюється фізичний розвиток загалом.

Багато лікарів впевнені, що фізичні вправи є найкращим природним засобом боротьби з депресією, вони допомагають зміцнювати здоров'я та подовжувати життя [3].

Серце дитини потребує постійного навантаження, інакше її м'язова система поросте жиром, стане в'ялою, нездібною до сильних скорочень, регулярні заняття фізичними вправами чи іграми зміцнюють м'язи, у тому числі і серцевий м'яз. Серцевий м'яз тренуваної людини з кожним ударом

посилає в кровоносні судини значно більше крові, чим у осіб, що не займаються фізичними вправами чи спортом.

Заняття фізичними вправами також позитивно впливає і на дихальну систему, особливо на легені. Адже коли людина знаходиться без руху, вона не дихає на повні груди, повітря встигає наповнити тільки середню частину легень і відразу ж видихається. Верхівки легень працюють недостатньо, ось чому корисні фізичні вправи та рухливі ігри. Посилюючи дихання, вони добре вентилують легені і оберігають дитину від легеневиx хвороб.

Крім того, у дитини під впливом фізичних вправ та рухливих ігор змінюється об'єм грудної клітки. Груди стають ширшими, зміцнюються дихальні м'язи, це веде до збільшення життєвої ємності легень, покращується також склад крові. Завдяки щедрому надходженню кисню і поживних речовин, збільшується кількість червоних кров'яних тілець, що попереджає розвиток анемії [2].

Фізичні вправи та рухливі ігри дуже сильно впливають і на травний апарат. З шлунку і кишківника всмоктується тільки та кількість поживних речовин, яка потрібна організму. Завдяки фізичним вправам розвиваються м'язи живота, які мають велике значення для здоров'я. Вони беруть участь в диханні, сприяючи глибшому вдику і видиху, крім того, напруга м'язів живота сприяє випорожненню кишківника.

Фізичні вправи та рухливі ігри добре впливають і на нервову систему, так як нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і енергійніше працюють.

Заняття фізичними вправами та рухливими іграми виробляють почуття ритму, тобто уміння робити ряд рухів в однакові проміжки часу, а систематичні заняття рухливими іграми, ходьба на лижах, регулярні прогулянки розвивають витривалість, таку необхідну в процесі трудової діяльності.

Підвищення рівня фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і ріст фізичної працездатності дітей і підлітків сприяють поліпшенню працездатності.

Правильно поставлене фізичне виховання дітей – основа здорового життя, успіхів у будь-якій області громадської діяльності.

Заняття фізичною культурою, спортом повинні проходити крізь усе життя як засіб зміцнення здоров'я, адже короткотривалі тренування мало ефективні.

Для підростаючого покоління посильна робота, заняття фізичними вправами та іграми повинні стати насущною необхідністю. Нині різко зросла громадська цінність фізичної культури і спорту, і по відношенню до них значною мірою визначається загальний рівень культури сучасної людини, що прагне до активного, творчого життя.

Однією з необхідних умов покращення фізичного розвитку дітей є раціональне фізичне виховання, що являє собою комплекс умов, в яких живе дитина. Багаточисельні спостереження свідчать про те, що у дітей, які займаються спортом, розвиток опорно-рухового апарату вищий, ніж у їхніх ровесників, що не займаються фізичною культурою. У дітей, що відвідують спортивні секції, краще розвинена мускулатура, менше зустрічаються деформації хребта, грудної клітки, тазу, а також кінцівок, вони менше хворіють і мають кращу успішність. Хоча занадто велике фізичне навантаження, може також негативно вплинути на розвиток скелета, м'язової системи: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення. Але помірні й доступні вправи стимулюють формування і зміцнення всього організму [5].

Систематичне, раціональне, цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на послаблений організм дитини. Вони спричиняють зміну реактивності у потрібному напрямі, збагачують умовно – рефлексорну діяльність дитини новими властивостями, поліпшують «урівноваження» у навколишньому середовищі, сприяють кращій функціональній адаптації в умовах цього середовища, яке постійно змінюється. Систематично виконувані фізичні вправи стимулюють умовно-рефлексорну діяльність, сприяють утворенню нових умовно-рефлексорних зв'язків між корою великого мозку, підкорковими утвореннями, ретикулярною формацією, внутрішніми органами і працюючими м'язами.

Фізичні вправи покращують динаміку основних нервових процесів – збудження і гальмування, збільшують їх рухомість, врівноваженість і силу, що здійснює вплив на діяльність основних систем організму, в тому числі і серцево-судинної.

При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізкультурою, відбувається різке збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуття, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи. Правильно організовані заняття фізкультурою зазвичай супроводжуються позитивними емоціями, які утворюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної системи, дихання і інших систем.

Для правильної оцінки впливу можливих емоцій під час занять фізкультурою слід враховувати вік людей, які займаються і особливості функціонального стану серцево-судинної системи, наявність вікових судинних дефектів, при яких протипоказане значне емоційне покращення.

Отже, фізичні вправи:

1. стимулюють обмін речовин, тканинний обмін, ендокринну систему;
2. підвищуючи імунобіологічні властивості, ферментативну активність, сприяють стійкості організму до захворювань;
3. позитивно впливають на психоемоційну сферу, покращуючи настрій;
4. впливають на організм тонізуючою та трофічною дією, нормалізують вплив і формують компенсаторні функції [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів // Н.В. Андрощук – Тернопіль: ТДУ, 2000 – 168 с.
2. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова, Е. А., Иващенко, Л. Я., Страпко, Н. П. К.: Здоровье, 2012. – 152 с.

3. Кругляк, О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Методичний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 80 с.
4. Лікувальна фізкультура і масаж. / Н. А. Біла. Москва. Радянський спорт. 2001.
5. Теорія та методика фізичного виховання // Науково-методичний журнал. 2004. №3 С. 40-45.

Репозитарій УДШУ