**Влияния физических нагрузок на организм школьников младших классов**

**Аннотация:**

Физические упражнения – необходимый компонент в самосовершенствовании, как средство сохранения здоровья и работоспособности. Воздействие комплекса физических упражнений на организм школьников улучшает его физическое состояние, деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В статье проанализированы особенности влияния физических нагрузок на организм школьников младших классов. Рассмотрены виды физических нагрузок и какие действия они оказывают на организм. Представлены данные о положительном влиянии физической культуры на состояния учеников и данные о причинах пассивного отношения к занятиям физической культурой.

**Ключевые слова:**

труд; физические нагрузки; организм человека; ученики; опорно-двигательный аппарат; аэробные нагрузк; кардио-нагрузки; силовые нагрузки; гибкость

**Введение.** Во все времена труд являлся основой существования человечества. Можно сказать, что формирование организма современного человека результат влияния физических нагрузок. Непосредственно, частое движение, выполнение физических работ играет важную роль в формировании человеческого организма.

Многие тысячелетия люди выживали в разных жизненных ситуациях, благодаря тяжелым физическим работам. Физические нагрузки способствовали развитию организма человека, и адаптации к нелегким потребностям существования. Организм человека и все его составляющие были готовы к тому, чтобы человек мог выполнить почти любую физическую работу. Но, с появлением автомобилей и роботов, человек потерял свою физическую активность. Интересно то, что это произошло за последние столетия, срок, который в истории человечества занимает очень малую часть. Отсюда можно сказать, что никаких больших изменений в организме человека за этот маленький период не было. Организм человека, как и прежде способен обеспечивать высокую физическую активность, но такой активности не имеет[1]. **Актуальность** этой работы состоит в том, чтобы показать, как физические нагрузки и регулярные занятия физическими упражнениями влияют на здоровье школьников младших классов, снижая уровень заболеваемости.

**Целью** моей работы стало исследование влияние и значение физических нагрузок на организм школьников младших классов.

В ходе работы были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить литературу по темам здоровья и здорового образа жизни, рассмотреть виды и формы физических нагрузок;
2. Проанализировать занятия физическими нагрузками в зависимости от состояния здоровья;

**Научная новизна**работы состоит в том, что изучение воздействия физических нагрузок на организм школьников младших классов, позволит сделать физические нагрузки и упражнения максимально полезными, сохранить здоровье и увеличить продолжительность жизни человека.

**Для чего нужны физические нагрузки современному человеку**.
Человек, который долгое время находится без необходимых физических нагрузок, почувствует слабость, его органы становятся нетрудоспособными, организм человека истощается. Как мы знаем, что космонавты, которые долгое время находятся в невесомости, после возвращения на землю они не были в состоянии ходить или бегать. Это является причиной того, что, если человек долгое время не делает физические нагрузки, нервно-мышечный аппарат, который обеспечивает вертикальное положение тела и двигательную активность, теряет свои способности. Другие органы и системы тоже подвергаются опасности. Нарушения в работе организма, а именно разные виды болезней появляются непосредственно из-за нехватки необходимой физической нагрузки. Нарушение обмена веществ в организме происходит из-за гиподинамии, которая влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Затем снижается иммунитет, увеличивается риск простудных или инфекционных заболеваний.

**Что же происходит в организме под действием физических нагрузок.** Благодаря физическим нагрузкам активизируется деятельность всех систем организма.      Первым делом, они влияют на работу опорно-двигательного аппарата. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию.
 Сердечно-сосудистая система – регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца, заставляет сердце работать активнее, увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов. Человек, который тренируется активно, может длительное время заниматься физическими упражнениями. Мышцы получают больше крови, и скорость тока крови повышается. Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Также кровь в легких более насыщенная кислородом. Количество сокращений у тренированных людей меньше и пульс реже, что способствует отдуху сердечной  мышцы. Работа сердечно-сосудистой системы благодаря занятию физической культурой и спортом становится активнее и лучше регулируется нервной системой. [2].

Нервная система – физические упражнения активизируют нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы. Процесс торможения легче переходит в процесс возбуждения. Люди, которые длительное время занимаются физическими упражнениями, имеют нервную систему, легко адаптируемую к новым нагрузкам и способствующее работе опорно-двигательного аппарата. Заметно улучшается дыхание, так как при нагрузке мы употребляем больше кислорода, что делает дыхание частым и глубоким.

У людей, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, улучшается состав крови. Под воздействием физических нагрузок в крови увеличивается количество эритроцитов и лимфоцитов, в результате которых увеличиваются защитные функции в организме, укрепляя иммунитет. "Улучшается работа почек, и нормализуется  количество сахара в крови".

Физические нагрузки хорошо влияют и на поддержание правильной  красивой осанки. Опорно-двигательный аппарат значительно улучшается: кости, связки и сухожилия становятся прочнее. Регулярные тренировки положительно влияют на развитие в детском и  подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту. Физические упражнения, такие как плавание и гимнастика, способствуют исправлению осанки.

Давайте рассмотрим, как влияют на организм человека физические нагрузки различной направленности.

**Влияние физических нагрузок различной направленности на организм человека.***Аэробные нагрузки* (кардио-нагрузки) - благоприятно воздействуют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К аэробным нагрузкам относятся упражнения, выполняющиеся регулярно на протяжении достаточно длительного времени. Для того, чтобы получить положительные  изменения в организме, необходимо заниматься аэробными нагрузками не менее 30-ти минут. К таким нагрузкам относятся — бег, ходьба на лыжах, велосипеде, плавание, гребля, и другие упражнения циклического характера.

Аэробные нагрузки помогают человеку усвоить кислород, увеличивают промежуток капиллярного русла, а у сосудов увеличивается прочность и
эластичность. Благодаря этим изменениям, работа сердца, непосредственно, становится более экономичной, уменьшается риск появления сердечно-сосудистых заболеваний. Также, регулярные, физические нагрузки препятствуют набору лишнего веса и появлению новых жировых отложений, так как аэробные нагрузки сжигают очень много калорий. Кроме того, легкие аэробные нагрузки помогают снимать стресс быстрее, чем любые лекарственные препараты, а частые физические упражнения на свежем воздухе, в любое время года, помогут вам выработать стойкий иммунитет к любым простудным заболеваниям.

*Силовые нагрузки* способствуют укреплению всех частей опорно-двигательного аппарата. Непосредственно, благодаря физическим нагрузкам, у человека формируется мышечный корсет, часто способствует формированию правильной осанки, она же создает благоприятные и удобные условия для деятельности внутренних органов. В процессе выполнения физических упражнении, укрепляются все мышцы плечевого пояса и ног, мы увеличиваем продолжительность активной жизни и способствуем замедлению процесса старения организма.

*Упражнения направленные на растягивание* помогают сохранить гибкость, и эластичность мышц и связок, что способствует  защите от травм опорно-двигательный аппарат. Помимо этого, процедуры на растяжку и гибкость считаются хорошим методом возобновления, после физических нагрузок. Растягивая мышцы, мы даем сильный поток импульсов к отделу головного мозга, который отвечает за данную группу мышц, и активизируем ответный импульс, нацеленный на возобновление трудоспособности. Поэтому же принципу действует и в случае растягивания и скручивания позвоночника. Как известно, с позвоночника отходят нервные рецепторы почти на все внутренние органы, и процедуры на растягивание и скручивание позвоночника способствует нормализации деятельности организма в целом.[3]

**Заключение.**

Таким образом, чтобы физические упражнения на ваш организм повлияли только с хорошей стороны, необходимо при занятиях соблюдать некоторые правила. Очень важно следить за состоянием здоровья, чтобы не причинить вреда. Если у вас имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой, то вам противопоказаны силовые упражнения, так как они могут привести к ухудшению работы сердца. Не рекомендуется заниматься спортом сразу после болезни. Необходимо выдержать какой-то срок, чтобы организм восстановился, только тогда вы получите пользу от физических упражнений.

Роль физических нагрузок для организма человека переоценить трудно. Их влияние на качество и продолжительность существования настолько огромно, что можно уверенно говорить про их необходимость. Очень приятно констатировать факт, что процент людей, которые это осознают и понимают, каждый день увеличивается, о чём свидетельствует увеличивающийся интерес к занятиям спортом и активному отдыху.

**Список используемой летературы:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

 2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов-н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2001. — 141 с.

3. Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры //M.: «МАМИ» 2009.