

Консультация для родителей

«Влияние физических упражнений на организм ребенка»

Актуальность. Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Какое же место должны занимать физические упражнения в жизни человека и каково их влияние на организм? Давайте попробуем в этом разобраться.

Не заниматься физическими упражнениями и физическим трудом нельзя. Это губительно действует на человеческий организм, кто этим пренебрегает - расплачивается своим здоровьем. По словам известного итальянского физиолога Анджело МОССО, физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство не заменит физических упражнений.

Как мы понимаем выражение "хорошее здоровье"?

Хорошее здоровье, в основном, определяется правильным расположением, устройством функциональной деятельностью всех органов тела, отсутствием предрасположенности к каким-либо заболеваниям. Здоровье не является постоянной величиной, данной человеку раз и навсегда, на всю жизнь.

Здоровье обуславливается в значительной мере рациональным двигательным режимом, режимом сна и питания, условиями внешней среды, социальными факторами. Но все же физические упражнения служат решающим фактором в обеспечении высокой жизненной дееспособности. Без активных движений, без физического труда невозможна нормальная жизнедеятельность человека в современных условиях. Необходимость движений обусловлена всем историческим развитием человечества, наши предки могли существовать (т.е. добывать себе пищу, бороться с врагами, охотиться и т.д.) только при значительной двигательной активности, преодолевая суровые условия внешней среды. Жизнь приспособляла организм человека к движению, к труду, к условиям жизни на протяжении сотен и сотен веков существования человечества. Человек послушно следовал природе.

С ростом и бурным развитием науки и техники за последние десятилетия резко изменился характер трудовой деятельности человека. Автоматизация и механизация труда, широкое развитие средств связи, транспорта, улучшение условий быта лишают человека возможности мускульных усилий в достаточной степени.

Миллионы лет человеческий организм формировался и совершенствовался под влиянием физических нагрузок. Так может ли

человеческий организм на столь короткий срок (50-70 лет) приспособиться к современным условиям цивилизации, безболезненно переносить отсутствие должной физической нагрузки? Конечно, нет.

Вы, наверное, слышали недавно появившийся термин: гипокинезическая болезнь. Ее симптомы таковы: расстройство нормальной сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость. А причина всех этих бед одна - недостаточная физическая активность человека.

Где же выход из создавшегося положения? А выход есть, мускульный голод миллионов людей можно утолить только систематическими занятиями физкультурой и спортом. Другого пути нет.

Великий врач древности Авиценна образно сказал, что человек, умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается ни в каком лечении. Естественная потребность человека в движении, в физическом труде является жизненной необходимостью в любом возрасте. Органы человеческого тела при сильной и правильно организованной работе развиваются, укрепляются и совершенствуются, а при длительном отсутствии движений атрофируются. Вот почему важно, чтобы все органы человеческого тела правильно развивались и функционировали, чтобы движения становились все более совершенными, чтобы возростала сопротивляемость организма различным вредным влияниям внешней среды.

Физические упражнения не только поддерживают необходимый жизненный уровень организма, но, в значительной мере, совершенствуют все функции организма, развивают физические качества человека.

Физические упражнения воздействуют на определенные группы мышц, суставов, связок, которые делаются крепкими, развивается гибкость суставов, мышцы увеличиваются в объеме, повышается их растяжимость, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с повышенной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего тела, т.е. весь организм в целом. Известно, что если человек не занимается спортом или не совершает почти никакой мышечной работы, то сердце его не развивается и остается слабым. Мышечная масса тренированного сердца растет, и такое сердце обладает большой силой и мощностью, которые способны поддерживать его работоспособность долгие годы.

Не менее важное значение имеют физические упражнения для дыхательных органов. Под влиянием физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких, становятся более эластичными реберные хрящи, укрепляются дыхательные мышцы и усиливается их тонус.

Постоянное воздействие физических упражнений на мышечную систему способствует ее укреплению, развитию и увеличению в объеме. У людей, не занимающихся спортом, мышцы мягки и дряблы, тонус у них резко понижен, тонус мышц у спортсменов несколько повышен и играет большую роль в

сохранении правильной осанки тела. Работающие мышцы лучше снабжаются кровью, в связи, с чем улучшается их питание. На центральную нервную систему большое стимулирующее влияние оказывают импульсы возбуждения, поступающие от работающих мышц. Эти импульсы, приводят в деятельное состояние мозговые клетки. Это вызывает повышение умственной способности и улучшение памяти.

Большое положительное влияние физические упражнения оказывают на работу желудочно-кишечного тракта, обмен веществ, работу органов выделения, на функции кровеносной и лимфатической систем. Они действуют всесторонне на человеческий организм и не оставляют в покое ни одной клетки, которая находилась бы без влияния движений.

Таким образом, занятия спортом оказывают исключительно положительное влияние на весь организм, активизируют жизненные процессы всех органов и систем. Все это в целом ведет к продлению активной, творческой жизни человека.

Физические упражнения могут не только развивать и поддерживать нормальную функцию всех органов у здоровых людей, но и восстанавливать нарушенные функции у больных, когда лечебная физкультура буквально творила чудеса, возвращая к труду людей, казалось бы, совершенно обреченных.

Физическая тренировка делает человека менее восприимчивым к резким переменам погоды, к эпидемиям, инфекциям, радиации. Она улучшает приспособляемость к новым сложным внешним условиям.

Мышечная работа оказывает положительное влияние на психику, на эмоциональное состояние человека. "Радость движений приносит и радость жизни", - писал И.П.Павлов.

По определению Чернышевского "сила и красота человека, лучшая красота на земле". Физкультура делает человека красивым физически и духовно. ***Физические упражнения творят чудеса. Много путей открывают они перед человеком. И каждый путь ведет к бодрости и здоровью.***