(cc) BY

Ахрамеев Михаил Генадьевич
педагог дополнительного образования
Ахрамеева Екатерина Валерьевна
педагог дополнительного образования

МАУ ДО «ЦДО «Успех»
п. Дубовое, Белгородская область

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОСТИ К УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Аннотация*: главная цель занятий физической подготовки – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, человек должен быть обучен». В программе всех учебных заведений решение этой задачи осуществляется через воспитание физической культуры личности. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учёбе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, физическая подготовка, умственная работоспособность, физическая работоспособность.*

Устойчивость человека к неблагоприятным факторам зависит от его врожденных и приобретенных качеств. Она является подвижной и поддается тренировке, средствами регулярных физических нагрузок и при воздействии различных внешних воздействий (температурные колебания, уровень кислорода в крови). Многократными научными исследованиями установлено, что физическая тренировка путем совершенствования физиологических механизмов способствует росту устойчивости к переохлаждению, перегреванию, действию некоторых токсических веществ, гипоксии, повышает иммунитет и повышает

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

работоспособность. Так, например, лыжники при охлаждении их тела до 35 градусов способны сохранить высокую работоспособность. Если люди регулярно не занимающиеся физической деятельностью не способны выполнять работу при подъеме их температуры тела до 37–38 градусов, то тренированные люди способны справляются с нагрузкой, когда температура их тела достигает 39 градусов и более. Следующий ряд исследований позволил выявить, что у людей, которые в системе занимаются физическими упражнениями, повышается умственная и эмоциональная устойчивость во время выполнения напряженной физической или умственной деятельности. Многообразное и специфическое воздействие физических упражнений на организм можно понять, ознакомившись с физиологической классификацией физических упражнений. В основу ее положены определенные физиологические классификационные признаки, которые присущи всем видам мышечной деятельности, входящим в конкретную группу. Особенно важны систематические занятия физическими упражнениями для обучающихся в образовательных организациях, они снимают нервно-психические напряжения, а мышечная деятельность вызывает рост умственной, психической и эмоциональной утойчивости. Способность к выполнению различной физической деятельности может возрастать многократно, но лишь до определенных генетикой пределов, тогда как умственная деятельность не имеет никаких ограничений в своем развитии. Систематические физические занятия, совершенствуя физиологические функции, мобилизуют те резервы, о наличии которых многие даже не догадываются. Адаптированный к нагрузкам организм человека обладает гораздо большими резервами, чем у не занимающегося, он способен более экономично их использовать. Ламарк опубликовал материал, где отмечал, что у животных, обладающих нервной системой, развитию подвержены органы, которые упражняются, а органы, которые не упражняются – слабеют и уменьшаются. П.Ф. Лесгафт определил морфологические перестройки организма и отдельных органов человека во время процесса упражнений и тренировки. И.М. Сеченов и И.П. Павлов показали роль центральной нервной систем в развитии тренированности при формировании приспособительных процессов организма.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Основная задача физических упражнений – сохранять здоровье человека и его работоспособность за счет активизации восстановительных процессов. Во время выполнения упражнений совершенствуются функции центральной нервной системы, высшая нервная деятельность, нервно-мышечная и сердечнососудистая системы, обмен веществ и энергии, а также системы их нейрогуморального регулирования. Наряду с этим у тренированных людей хорошая уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Таким образом, можно сделать вывод, что человек, систематически занимающегося физической деятельностью, в состоянии совершить более значительную по объему и интенсивности работу, чем человек, не занимающегося ею.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)