Чернов Виктор Леонидович,

МБОУ «Многопрофильный лицей»

г. Муравленко Ямало-Ненецкий автономный округ

Учитель физической культуры

**Влияние спортивных упражнений**

**на растущий организм**

Физическая культура и спорт при правильной организации содействуют укреплению здоровья и повышению общего уровня физического развития учащихся. Особенно отчетливо влияние систематических занятий физическими упражнениями проявляется в период роста.

У юных спортсменов средний годичный прирост показателей физического развития значительно выше по сравнению с незанимающимися. Ускоряется рост тела в длину и ширину, увеличивается масса и сила мышц, улучшается координация движений, повышается слаженность и согласованность работы внутренних органов. Наряду с этим отмечено улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, выражающееся в замедлении пульса, снижении кровяного давления, повышения скорости восстановления после функциональных проб.

В растущем организме процессы, происходящие в костях, особенно сложны, результатом их является рост кости в длину и толщину и перестройка компактного и губчатого вещества. Образование новых элементов костной ткани происходит по траекториям действия механических сил натяжения и давления. В результате этих процессов кости постепенно приобретают структуру, обеспечивающую наибольшую прочность. Следовательно, физические упражнения оказывают большое влияние на процесс формирования кости.

При систематических занятих физическими упражнениями процесс приспособления к повышенной работе касается всего нервно-мышечного аппарата, включающего нервные центры, передаточные приборы и мышечные волокна.

 В результате тренировки происходит увеличение размеров мышц за счет увеличения, как отдельных мышечных волокон, так и их количества, при этом увеличивается сила и общая работоспособность.

При систематических занятиях физическими упражнениями развивается способность включать в процесс сокращения наибольшее количество мышечных волокон, что может являться следствием лучшего развития концевых нервных приборов. Особенно большое значение имеют изменения, происходящие при тренировке в нервной системе и прежде всего в коре головного мозга.

Возможности, заложенные в центральной нервной системе человека, безгранично велики. При однообразных движениях, которыми мы пользуемся в повседневной жизни, в коре головного мозга происходит выработка только ограниченного числа стереотипов движений, широчайшие же возможности нервно-мышечного аппарата остаются неиспользованными. Органическая потребность детей в движении проявляется в их стремлении заниматься решением наиболее сложных двигательных задач в виде прыжков, метания, лазанья в младшем возрасте и стремлении к подвижным играм и соревнованиям в среднем и старшем школьном возрасте.

При физическом воспитании детей необходимо помнить, что период роста есть лучшее время для развития нервно-мышечного аппарата и что для наиболее полного и всестороннего развития требуются разнообразные упражнения. У детей и подростков необходимо в первую очередь воспитать точность движений упражнений в ловкости и координации, выработке же силы и выносливости следует уделять большое внимание в юношеском возрасте.