

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**



## **ПРИЗНАКИ ЧРЕЗМЕРНОЙ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**Адамова Наталья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)**

**Научный руководитель – Н. А. Зинченко**

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями важно уметь дозировать физическую нагрузку. Физическая нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Объем нагрузки – это количество физической нагрузки за одну тренировку, неделю, месяц, выраженное в мерах: времени, вес, длины, в количестве выполненных упражнений [1].

Цель нашего исследования – выявить признаки чрезмерной нагрузки во время занятий физическими упражнениями.

При чрезмерных занятиях спортом в первую очередь постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота.

При этом налицо эмоциональная неустойчивость, которая выражается в частой смене настроения, раздражительности и беспричинных приступах агрессии. Спустя некоторое время постепенно наступает потеря сил. Привычные спортивные снаряды (гантели, штанги) становятся тяжелее, а прежние дистанции во время пробежек сопровождаются одышкой и сильной усталостью.

Вследствие падения защитных сил организма из-за чрезмерных физических нагрузок занимающийся чаще болеет острыми респираторными вирусными заболеваниями, а процесс выздоровления длится дольше обычного.

Также признакам перетренированности является потеря веса, вплоть до полного истощения, постоянные боли в мышцах, суставах и связках, возможна головная боль.

В зависимости от своих проявлений перетренированность разделяют на 3 стадии:

1 стадия. Нет повышения или снижения спортивных результатов, нет жалоб на нарушения сна – плохое засыпание, частые пробуждения. Объективными признаками заболевания являются ухудшение адаптивности сердечно-сосудистой системы к скоростным нагрузкам.

2 стадия. Спортивные результаты продолжают снижаться, наблюдается апатия, вялость, сонливость, нежелание тренироваться, раздражительность,

иногда игривость и легкомысленное отношение к тренировкам. Имеются жалобы на дискомфорт и боли в области сердца, замедленность работы, появление чувства страха при выполнении сложных приемов и потере остроты мышечных ощущений.

3 стадия. Характеризуется наличием резких функциональных изменений ЦНС, органических изменений сердца и кровообращения, повышенной нервной возбудимости, раздражительности, чувства усталости, утомления, общей слабости, бессонницы.

Таким образом, чтобы физические упражнения принесли только положительный эффект, при занятиях необходимо соблюдать определенные правила. Очень важно следить за своим самочувствием во время выполнения упражнений, за физиологическим состоянием организма в течение всего тренировочного процесса в целом и дозированием нагрузки на конкретном тренировочном занятии, только тогда можно достичь хороших результатов, предупредить и избежать травм, получить положительные эмоции от занятий.

Список использованной литературы

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.

## **РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

**Белявский Александр (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)  
Научный руководитель – Н. А. Зинченко**

Внимание к здоровью учащихся становится одним из приоритетов в развитии образовательной системы в современной школе. Главной целью этой системы является воспитание и развитие свободной и здоровой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, а также готовой к созидательной творческой деятельности и моральному поведению. В настоящее время главными задачами школы являются развитие интеллекта, формирование нравственных чувств и забота о здоровье детей.

По данным Министерства здравоохранения, до 60–70 % школьников в выпускном классе имеют проблемы с органами зрения, а 30 % страдают от хронических заболеваний [1]. Состояние здоровья детей и подростков постоянно ухудшается, и доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20–25 %. Данные о заболеваемости детей являются основным критерием оценки их состояния здоровья и эффективности мероприятий по его улучшению и охране.

Цель исследования заключалась в изучении влияния физических упражнений как важной составляющей формирования здорового образа жизни на здоровье учащихся общеобразовательной школы.

Для достижения этой цели мы использовали методы анкетирования и метод функциональных проб, чтобы определить адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам.