

**Физическая культура в
школе**

**ПОДГОТОВИЛА:
УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ
МКОУ «ГИМНАЗИЯ №9»
ГОРОДА ЧЕРКЕССКА
АДЗИНОВА А.Д.**





В настоящее время единственным объективным критерием здоровья человека является средний показатель продолжительности жизни. Не для отдельно взятых индивидуальностей (в данном случае можно получить только представление о предельных возможностях организма человека), а групповых случаях долгожительства.





В частности, это народность хунзы, проживающая в горах Пакистана, условия жизни которой исследовал британский врач Мак-Каррисон, и племя вилкабамба, обитающее в эквадорских Андах, жизнь которого изучал американский учёный Мортон Уолкер. Данные народности имеют среднюю продолжительность жизни более ста лет. Старики выглядят подвижными и здоровыми. Они практически не знают таких заболеваний как рак, сердечные болезни, диабет, болезни печени и почек, катаракта, артриты, старческий маразм. У них в отличном состоянии все органы, особенно глаза и зубы. Представители этих народностей отличаются высокой работоспособностью и выносливостью. Они легко выполняют физическую работу и без видимых усилий взбираются на крутые горы, перенося груз или почту. Учёные, пытаясь объяснить такое состояние здоровья и высокую работоспособность названных долгожителей, наряду с другими причинами, отмечают двигательную активность на протяжении всего светового дня. Однако, эта активность осуществляется с нагрузкой умеренной интенсивности, что означает нагрузку в аэробном режиме, т.е. с достаточным потреблением кислорода и без резких колебаний пульсового показателя. Один из стариков племени вилка-бамба говорил: "... у каждого из нас два врача - правая нога и левая".

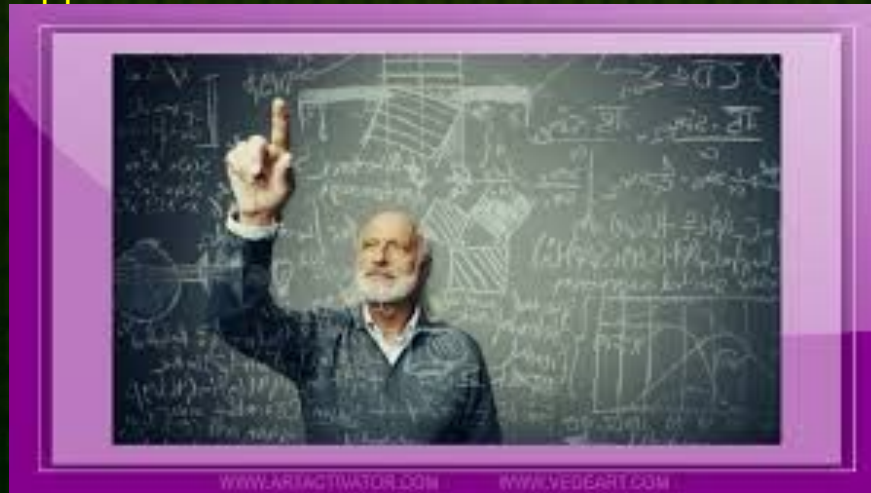


Как согласуются физическая работоспособность и умственная работоспособность? Это можно проследить по данным М.Я.Виленского и В.И. Ильиничева, которые проводили исследования в 1987 году. Правда, исследования проводились среди студентов, но они актуальны и для школьников. За исходный показатель принимаются 100%.

Интенсивность нагрузки	ЧСС (уд./мин.)	Уровень работоспособности					
		Исходный	Через 2 ч.	Через 4 ч.	Через 6 ч.	Через 8 ч.	Через 10 ч.
Небольшая	100-130	100	118	107	102	103	120
Средняя	130-150	100	108	115	139	128	120
Высокая	160 и выше	100	103	97	92	86	89

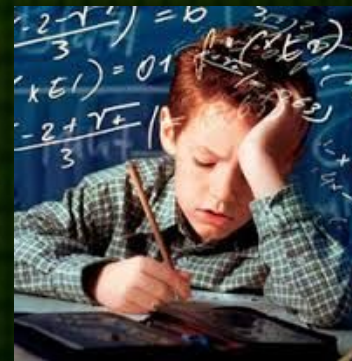


Из таблицы видно, что физическая нагрузка в зоне умеренной интенсивности является оптимальной для развития умственной работоспособности. О том, что данные нагрузочные константы являются и "зоной" оптимального взаимодействия между умственной и физической работоспособностью, указывают результаты эксперимента, проводимого позже, с применением сочетания мощностных режимов при двух в неделю на протяжении одного семестра. Превышение оптимума в использовании средств физической культуры повышает эффект в двигательной деятельности, но ведёт к ограничению в интеллектуальной. Их пониженный уровень ведёт к ограничению развития двигательных способностей.





Обобщая приведённые примеры, можно сделать вывод о том, что уровень состояния здоровья и уровень работоспособности, умственной и физической, взаимосвязаны. Воздействие на организм школьников посредством двигательных действий, в зоне умеренной интенсивности, является фактором, способствующим реабилитации их организма после основной учебной деятельности и повышения уровня общей работоспособности.





ИСТОЧНИКИ:

<https://www.google.ru/>

<http://sportgaus.com/fiskultura/>