

**РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ,
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ,
ДЫХАТЕЛЬНАЯ И НЕРВНАЯ СИСТЕМЫ**

**Development of the basic physical qualities of young men,
musculoskeletal system, cardiovascular, respiratory and nervous systems**

Д. В. Гнаток, студент

Н. М. Каримов, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью большего внимания к развитию основных физических качеств юношей

Ключевые слова: физическая активность, здоровый образ жизни, образование, здоровье, дух, школьники, студенты, физическое развитие, физическая культура, сила, питание.

Summary

The relevance of the chosen topic is due to the need for more attention to extracurricular physical activity of young men

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, education, health, spirit, schoolchildren, students, physical development, physical education, strength, nutrition.

Юношеский возраст принято считать от 17 полных лет до 21 года, эти года принято выделять отдельно от возраста подростка и взрослого человека, это обусловлено тем, что в эти года у юношей устанавливаются и закрепляются стадии физиологического развития. В частности, в период юношества у молодых людей активно развиваются: опорно-двигательный аппарат, нервная система, сердечно-сосудистая система и нервная система. Каждая из этих систем играет важную роль в жизни человека, каждая из этих систем отвечает за какие-то конкретные задачи, которые выполняет организм. Во время юношества каждая из этих систем укрепляется и завершает свой рост, поэтому крайне важно уделять особое внимание этому периоду жизни, так как активное развитие и здоровый образ жизни помогут организму развиваться правильно, что в свою очередь позволит оставаться полноценным здоровым человеком. Помимо пассивного развития и роста организма каждый молодой человек способен повлиять на развитие своих физических качеств. К примеру, молодой человек, занимающийся каратэ, делающий дыхательную гимнастику, который активно занимается спортом, ведет активный образ жизни, правильно питается, который за ЗОЖ, будет развит более здоровым, чем молодой человек, который ведет сидячий образ жизни, который употребляет алкоголь, ест преимущественно жирную пищу, фастфуд и другие быстрые углеводы и курит. Так происходит по причине того, что человек способен улучшать свои физические качества, это очень важно во время развития организма, так как улучшая свои качества организм строится более сильным и здоровым, улуч-

шается иммунитет. В случае же с деградацией физических качеств наблюдается противоположная картина, это связано с тем, что во время формирования организма человек может повредить какие-то свои органы или под действием чего-либо деформировать свой орган, заставив его работать неправильно. К примеру юноша, который начал курить в период своего юношества может деформировать свои легкие, он может забить альвеолы лёгких остатками табачных испарений, что в свою очередь уменьшит объём вдыхаемого воздуха, что в свою очередь несет за собой серьезные последствия для здоровья на всю жизнь, к примеру, в случае если человек слишком сильно деформирует свои легкие на этапе их формирования, то его организм не сможет получать нужное количество кислорода во время процесса дыхания. Поэтому очень важно поддерживать свой организм и вести здоровый образ жизни во время юношества [1].

Основной способ поддержания здорового образа жизни и развития своих физических характеристик – это занятие физической культурой, случай с развитием во время юношества не исключение. Спорт по-разному и в разной мере влияет на каждую из систем, однако ограниченное количество спорта с грамотной техникой и личной программой тренировок всегда оказывает положительное влияние на здоровье организма и на его развитие. Рассмотрим влияние спорта на: опорно-двигательный аппарат, на сердечно-сосудистую систему, на дыхательную систему, на нервную систему [2].

Рассматривая особенности развития опорно-двигательного аппарата в юношестве, можно выделить несколько ключевых особенностей: быстрый рост позвоночника в длину, усиление прочности костей, в особенности позвоночника, увеличение мышечных тканей и неравномерность роста мышц верхних и нижних конечностей, так же выделяют активный рост мышечных волокон в длину. Особенности развития опорно-двигательного аппарата в юношестве позволяет активно наращивать мышечную массу и позволяет укреплять кости и сухожилия, что в свою очередь открывает новые возможности в спорте. Юноши, занимающиеся спортом, в силу своих физиологических возможностей имеют высокие показатели гибкости, имеют высокие силовые показатели, а также они ловкие, мощная опорно-двигательная база позволяет с высокой точностью координировать свои движения, что делает юношей отличными спортсменами. Постоянные тренировки могут оказывать разное влияние на опорно-двигательный аппарат, к примеру если молодой человек не будет придерживаться простых правил, то он может навредить своему организму. Как пример негативного воздействия можно рассмотреть человека, который пошел в спортивный зал заниматься на спортивных снарядах, такой человек может спокойно повредить себе сухожилия или порвать мышцы, сломать кость. Это обусловлено тем, что люди, не разобравшись в правильной технике и не подобрав нужный вес на спортивном снаряде занимаются самодеятельность, которая может привести к несчастным случаям и как следствие к негативным последствиям от занятия спортом. Однако если рассматривать вариант грамотного юноши, который ознакомился с правилами работы со снарядом, который придерживается правил техники, а также который грамотно подошел к программе своих тренировок, то можно наблюдать положительное влияние спорта на развитие организма. Это выражается в том, что у юноши улучшаются силовые показатели, это происходит за счет роста мышечной массы, а также за счет увеличения показателя мышечной выносливости, так же стоит отметить важность увеличения эластичности мышц и укрепление сухожилий. Все эти изменения в организме юноши влекут за собой положительные последствия. В качестве вывода можно сказать, что правильные тренировки несут исключительно положительные последствия для здоровья [3].

Рассматривая особенности развития сердечно-сосудистой системы в юношестве, можно выделить несколько основных особенностей: увеличивается размер вен, это связано с активным

ростом организма, увеличение желудочков в сердце происходит быстрее чем увеличение предсердий, увеличение систолического объёма сердца и возрастание выброса крови в фазе сокращения желудочков, увеличение объёма сердечно-сосудистой системы пропорционально нарастанию массы тела. Тренировки, которые активно тренируют сердечно-сосудистую систему называют кардиотренировками. Такие тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, делают работу мышцы сердца более стабильной и надёжной, а также влияют на тонус венозных и артериальных сосудов. Кардиотренировки почти всегда имеют положительное воздействие на организм юноши, за исключением индивидуальных противопоказаний невролога или кардиолога, однако мера есть везде, и кардиотренировки не исключение, в случае перетренированности организм может не справиться с нагрузкой и это повлечет за собой негативные последствия, такие как повышенное артериальное давление, что в свою очередь на постоянной основе может привести к более серьёзным заболеваниям. Так же важно отметить, что кардиотренировки считаются одними из самых полезных и важных в жизни юноши, так как кардиотренировки сжигают большое количество калорий, что в свою очередь помогает уменьшать процент жировой массы в организме. Подчеркивая тему кардиотренировок хочется сказать, что они очень важны в развитии юноши, так как они влияют на развитие юноши в позитивном ключе и помогают организму развиваться и поддерживать его в тонусе.

Рассматривая особенности развития дыхательной системы в юношестве, важно выделить ключевые изменения: начинает работать система гипоталамуса, что приводит к значительным изменениям в гормональном фоне, что сказывается на работе дыхательной системы, органы дыхательной системы, в основном легкие, развиваются интенсивнее, происходит увеличение грудной клетки и объёма легких. Занятия спортом всегда положительно влияют на развитие дыхательной системы, за исключением случаев чрезмерных тренировок и индивидуальных противопоказаний. Положительное воздействие физических нагрузок выражается в том, что при физических нагрузках происходит увеличение объёма легких, что в свою очередь позволяет организму иметь достойное обогащение кислородом. Помимо обычных тренировок есть отдельные виды тренировок, которые называются дыхательными техниками, к ним относят дыхательные ката из боевого искусства каратэ или дыхательная гимнастика. Так же важно отметить, что развитие дыхательной системы происходит только в случае правильно техники дыхания во время занятий спортом. Подводя итог по влиянию спорта на развитие дыхательной системы в юношестве, можно однозначно сказать, что тренировки с правильной техникой дыхания вносят огромный вклад в развитие дыхательной системы и здоровья юноши [4].

Рассматривая особенности развития нервной системы в юношестве, можно выделить несколько ключевых особенностей: усиленная работа отделов нервной системы, отвечающих за энергозатраты и адаптацию организма к внешним условиям, нервно-психическое развитие характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью, целеустремлённостью и настойчивостью, но также может проявляться импульсивность и неустойчивость. Постоянные тренировки могут иметь как позитивные последствия, так и негативные, в случае с негативными последствиями можно выделить перетренированность и работу неподготовленность к работе со своим весом, в таких случаях нервная система будет нагружена до предела и это понесет за собой негативные последствия для здоровья юноши. Нервная система тратит свой ресурс в случае тренировок и требует длительного восстановления, если она не успеет восстановиться, то повышается риск травм и появляется излишняя усталость. В случае занятий спортом в меру и в случае нормального восстановления нервной системы после тренировок, происходит обширное развитие нервной системы, развивается мозг, регулярные занятия спортом улучшают

память, интеллект, а также снижают стресс, они улучшают настроение, также улучшаются физические качества, такие, как острота зрения и острота слуха. Подводя итог по влиянию спорта на развитие нервной системы в юношестве, можно сказать, что грамотный подход к занятию спортом несет исключительно положительные последствия для здоровья молодого человека.

В юношестве очень важно развивать физические качества, это способствует улучшению здоровья, это выражается в укреплении костей, суставов, сухожилий, в повышении эластичности мышц, в активном росте мышц, повышению выносливости, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, увеличению объёма легких, изменению в работе эндокринной системы, улучшению настроения, улучшения в работе нервной системы. Подводя итог, можно сказать, что спорт способствует улучшению физических характеристик и улучшению здоровья, а также позволяет полноценно развиваться организму юноши. Так же можно сказать, что для полноценного развития организма юноши занятия спортом необходимы, это связано с тем, что в современности юноши преимущественно ведут неправильный образ жизни [5].

Библиографический список

1. *Епифанов В. А.* Лечебная физическая культура. М.: Авторская академия. 2016. 448 с.
2. *Вайнер Э. Н.* Лечебная физическая культура. М.: ФЛИНТА, 2018. 421 с.
3. *Евсеев С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Спорт, 2016. 616 с.
4. *Третьякова Н. В.* Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. 280 с.
5. *Солодков А. С., Сологуб Е. Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. М.: Спорт, 2023. 620 с.