

МИНИЧ С. В., строительный факультет, гр. А-31,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент
заведующая кафедрой УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Научные исследования показывают, что в условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность, резко сократилась двигательная деятельность людей. В конечном итоге это приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к появлению различного рода заболеваний. В этой связи задачами физической культуры являются общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д.

Цель работы – определить влияние физических упражнений на людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования. В работе применялись методы научных исследований и анализа литературных источников и информации интернет-сайтов.

Обсуждение результатов. Оздоровительный эффект физической культуры связан с повышением уровня физического и психического состояния человека до величин, которые гарантируют стабильное здоровье. Занятия физическими упражнениями доступны всем практически здоровым людям. В процессе занятий физической культурой повышаются аэробные возможности организма, повышается уровень общей выносливости, трудоспособности. Повышение работоспособности сопровождается снижением факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления и ЧСС. Оздоровительная физическая культура призвана воздействовать на организм в целом, поэтому упражнения должны быть разнообразными.

Выводы. В ходе аналитического исследования определено, что выполнение физических упражнений повышает активность обменных процессов, активизирует кровообращение, положительно влияет на дыхательную систему, двигательный аппарат, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Выбор оптимальной нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий должен происходить исключительно на основе физического и психического состояния человека.