

ЛЕЩЕНКО Е.А., ПРАКТИКА А.О.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н.В. Орлова,

канд. пед. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА 18–22 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Введение. В современном мире, с появлением всевозможных гаджетов, сократилась физическая активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к развитию различного рода заболеваний.

Однако, привнося в свою жизнь физическую активность в виде силовых нагрузок, можно не только получить визуально положительный результат, а именно подтянутое стройное тело, но и зарядить свой организм здоровьем на долгое время.

Цель работы – определить влияние силовых нагрузок на организм молодых людей возраста 18–22 лет.

Методы исследования. В работе применялись методы как: анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент, обобщение результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. В результате укрепления мышц, костей и соединительных тканей, чего можно достигнуть занятиями с использованием силовой нагрузки, улучшается подвижность, ускоряется метаболизм, а также снижается риск травм и вероятность возникновения суставных болей. Последнее достаточно нередко стало проявляться у молодых людей 18–22 летнего возраста, несмотря на то, что еще 10–20 лет назад наблюдалось крайне редко.

Занятия силовыми упражнениями увеличивают интенсивность циркуляции крови. Замечено, что у людей, которые проводили по три тренировки для всех групп мышц в неделю, в течение двух месяцев диастолическое кровяное давление уменьшилось до такого уровня, что возможно уменьшить вероятность инсульта на 40 %, а инфаркта – на 15 %.

Исходя из выше изложенного, было рассмотрено влияние силовой нагрузки на органы и ткани организма студентов 18–22 лет. В ходе педагогического эксперимента выявлено, что силовые тренировки это не только наращивание мышечной массы, развитие мышечной силы и формирование красивого тела, а также терапия, имеющая большое количество положительных эффектов.

Также важно и то, что силовые упражнения могут предупредить развитие сахарного диабета, не только позволяя бороться с жиром, который увеличивает вероятность развития данного заболевания, но и повышая восприимчивость организма к инсулину. Это помогает держать под контролем уровень сахара в крови, тем самым снижая вероятность развития сахарного диабета.

Молодые люди, обладающие хорошей физической формой, имеют более низкий уровень гормонов стресса. Также скорость нормализации кровяного давления после стрессовой ситуации зависит от объема мышечной массы: чем больше мышечная масса, тем быстрее кровяное давление возвращается в норму.

Силовые тренировки существенно смягчают основные симптомы депрессии, способствуют профилактике потери памяти и дегенерации мозга, связанных с болезнью Альцгеймера, увеличивают продолжительность жизни, улучшают координацию и уменьшают время реакции и улучшают репродуктивное здоровье.

Однако, при неправильном применении силовых нагрузок можно не только не получить положительных эффектов, но и оказать негативное воздействие на организм. Так, последствия регулярного выполнения высокоинтенсивных нагрузок (например, с большим весом) более 40 минут могут отразиться на состоянии нервной системы человека, вызвать сердечно-сосудистые заболевания и другие неприятные последствия.

Основной фактор неудач в получении терапевтических эффектов силовых тренировок – это отсутствие навыков. Причина, по которой чаще всего начинают болеть суставы, заключается в неправильной технике выполнения силовых упражнений, а также в неестественных движениях, выполняя которые, человек создает негативную нагрузку на свои суставы. Подобные факторы могут привести к скорому изнашиванию и постоянным болям в подвижных соединениях костей. Чтобы этого избежать, нужно соблюдать строгие правила при выполнении любых движений связанных с поднятием тяжестей.

Выводы. Научные исследования в области изучения влияния силовой нагрузки на организм студентов возраста 18–22 лет показывают, что данный вид физической активности благоприятно влияет на все процессы, происходящие в организме молодых людей. Полученные результаты доказывают актуальность применения силовых нагрузок. Выявлены как положительные, так и отрицательные аспекты выполнения конкретно данного типа нагрузок.