

ЖИБУРТ К.И., строительный факультет, гр. Н-11, Брест,
УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Введение. У студентов, регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается повышение работоспособности и выносливости, желание чаще заниматься данным видом упражнений. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких, уровня гемоглобина в крови, ударного и минутного объема кровообращения.

Цель работы – определить значимость оздоровительных аэробных физических упражнений на укрепление здоровья занимающихся.

Методы исследования. Анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов, социологический опрос респондентов.

Обсуждение результатов. Аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение тромбов. Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Изменения капиллярной сети происходят не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы.

Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

В результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение крепкого здоровья.

Уменьшение лишних жировых отложений и формирование красивого телосложения – наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной аэробикой.

Выводы. Для наибольшего эффекта воздействия оздоровительной тренировки на организм занимающихся необходимо соблюдать следующие требования: нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме; силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия; активизировать нейрогуморальные механизмы, способствующие освобождению и сжиганию жира в подкожных жировых депо; создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой.