

УДК 796.421

Атаманюк С.І.¹, Замолотнева В.О.²

¹канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. БАД-519 НУ «Запорізька політехніка»

ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ АЕРОБНИХ ВПРАВ

До аеробних вправ відносяться вправи стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Це тривалі вправи циклічного характеру, такі як біг, лижі, плавання, їзда на велосипеді, веслування. При відсутності

можливості займатися на відкритому повітрі, є альтернатива - бігові доріжки, вело- та гребні тренажери. Циклічними видами спорту, як оздоровчий засіб, за підрахунками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) займаються більше 100 мільйонів чоловік на планеті.

У чому ж полягає оздоровчий вплив аеробних вправ на організм. Численні дослідження показують, що регулярні заняття циклічними видами спорту, як оздоровчий засіб підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи, зміцнюють серцевий м'яз, збільшують її здатність засвоювати кисень. Саме ефективність і надійність роботи дихальної системи, серця, а також стан судин складають визначає здоров'я людини в загальному сенсі.

Під впливом регулярних аеробних тренувань знижується в'язкість крові, що покращує кровотік і полегшує роботу серця, зменшується небезпека утворення тромбів і розвитку інфаркту. Крім того знижується вміст в крові холестерину, а це перешкоджає розвитку атеросклерозу. Заняття циклічними видами спорту зміцнюють дихальну мускулатуру, збільшують легеневу вентиляцію і життєву ємність легень.

Крім оздоровчого ефекту, пов'язаного з поліпшенням роботи органів кровообігу і дихання, аеробні навантаження позитивно впливають на вуглеводний обмін, функції печінки і шлунково-кишкового тракту. Під час тривалої аеробної роботи завдяки глибокому диханню відбувається масаж печінки діафрагмою, що сприяє відтоку жовчі і поліпшенню функції жовчних протоків. Регулярні аеробні тренування перешкоджають розвитку дегенеративних змін опорно-рухового апарату, пов'язаних з віком і малорухливим способом життя.

Слід зазначити, що тим, хто займається аеробними вправами, як правило, не доводиться обмежувати свій харчовий раціон і дотримуватися спеціальних дієт для корекції ваги. Природне зниження маси тіла за рахунок збільшення витрати енергії, пов'язаного з фізичним навантаженням, більш фізіологічно і має стійкий і тривалий ефект на відміну від всіляких дієт і застосування фармакологічних препаратів.

З усього вище сказаного, слід, що основним засобом оздоровчих занять, обов'язково повинні бути вправи аеробного характеру, а силові вправи і вправи на гнучкість повинні допомагати зберегти в тонусі скелетні м'язи, а так само еластичність і міцність суглобів. Досягти очікуваних результатів ви зможете тільки в тому випадку, якщо будете дотримуватися певних принципів в підборі вправ. Вправи повинні бути адекватними по інтенсивності, тривалості та періодичності.