

К.В. Репина

Научный руководитель: ст. преподаватель Е.А. Дашкова
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Влияние аэробных упражнений на физическое состояние личности

Укрепление здоровья является предпосылкой для развития различных сторон жизнедеятельности личности, увеличения продолжительности жизни и полноценного осуществления общественного назначения. Физическая культура и спорт непосредственно оказывают влияние на психофизиологическое состояние человека. Человечество занимается спортом не только профессионально, но и на любительском уровне. По интенсивности спортивные нагрузки разделяют на аэробные и анаэробные.

Под аэробными тренировками понимается какое-либо физическое упражнение относительно низкой интенсивности. Это занятия, которые заставляют ритмично работать крупные группы мышц, когда весь организм находится в движении, перемещаясь по поверхности земли или плавая в воде помогают снабжать ткани организма кислородом. Значение слова аэробный трактуется как «кислородный». Это означает, что во время занятия физической активностью, чтобы удовлетворить потребность в энергии, будет достаточно только одного кислорода.

Анаэробное упражнение - в этом виде двигательной активности, энергия вырабатывается за счет быстрого химического распада «топливных» веществ в мышцах без участия кислорода. Этот способ срабатывает мгновенно, но быстро истощает запасы готового «топлива» (0,5—1,5 мин), после чего запускается механизм аэробной выработки энергии [1].

Рассмотрим подробнее, что относится к аэробным упражнениям и каким образом они воздействуют на организм человека.

Самое простое и известное всем - это ходьба. Ежедневно мы проходим несколько километров и это, главным образом, идет нам на пользу. Занятия этим видом спорта подходят всем доставляют нам удовольствие. Как утверждают специалисты ходьба всегда и всем идет на пользу, она поможет сохранить здоровье надолго. Польза будет максимальна, если ускорить темп. Именно быстрая ходьба постепенно повышает тонус мышц и укрепляет кости и суставы.

Следующим аэробным упражнением является бег или бег трусцой. Бег в любом темпе является прекрасной тренировкой. Эти занятия эффективно укрепят ваш организм. Главным преимуществом бега трусцой является незначительная нагрузка на суставы. Помимо этого, медленный бег способствует укреплению сердца, суставов и помогает избавиться от лишнего веса. Среди бега, выделяют также бег на месте, который способствует мягкой нагрузке на мышцы.

Если у вас больные ноги, вы страдаете артритом и не можете заниматься бегом. Какой вид физической активности выбрать? Плавание является прекрасным видом аэробных упражнений в этом случае. Это всепогодный вид физических упражнений, если заниматься в закрытом помещении или в открытом бассейне с подогретой водой. Плавание - это замечательное занятие, которое благотворно влияет как на отдельные органы, так и на организм в целом:

Во-первых, улучшается состояние кожи

Во-вторых, восстанавливается сердечно-сосудистая система.

В-третьих, способствует гармоничному развитию мышечной массы, так как происходит воздействие на все группы мышц.

Что еще, немаловажно, регулярные занятия плавание отличным образом воздействуют на высшую нервную систему человека.

Езда на велосипеде или занятия на велотренажере. Если вы страстный поклонник езды на большие расстояния – вы, определенно, один из самых здоровых людей. Чтобы езда на велосипеде давала аэробную тренировку, необходима довольно большая и продолжительная нагрузка на ноги. Если вы не к такому не привыкли, нужно начинать с медленной езды, вначале ограничиваясь 5-10 минутными тренировками, а затем постепенно увеличивать скорость и

Секция 38. Физкультура и спорт

время. Занятия на велотренажере позволяют достичь намеченной частоты сердечных сокращений и увеличивать нагрузку по мере укрепления сердечно-сосудистой системы.

Спортивные игры также относятся к аэробным нагрузкам. Они способствуют укреплению здоровья человека. Играть всегда весело и приятно, а всё что доставляет удовольствие, помогает снять нервное напряжение. К тому же они являются отличным помощником в борьбе с лишним весом. Примером спортивных игр является баскетбол, теннис, регби и другое. Секция баскетбола является одной из самых интересных и доступной для всех, кто желает вести здоровый образ жизни. Баскетболисты весьма выносливы, так как игра требует постоянного движения. Игра с мячом способствует отличному развитию координации в процессе двигательной активности. Однако, для людей, организм которых недостаточно тренирован, баскетбол может оказаться слишком большой нагрузкой. Поэтому, сначала нужно обрести необходимую спортивную форму, а затем плавно развивать выносливость.

Также к аэробным упражнениям можно отнести подъем по ступенькам, гребля, катание на роликовой доске, лыжи, танцы, рэкетбол и многое другое.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что тренировки положительным образом влияют на здоровье личности. Человеку 21 века приходится учиться быть здоровым. Чтобы быть здоровым нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки, отдавать предпочтение движению, а не неподвижному отдыху. Аэробные и анаэробные тренировки, питание, закаливание, умение слушать себя, помогут надолго сохранить бесценный дар природы – здоровье.

Литература

1. Аэробное упражнение [Электронный ресурс]: Материал из Википедии — свободной энциклопедии: Версия 76922781, сохранённая в 18:48 UTC 5 марта 2016 / Авторы Википедии // Википедия, свободная энциклопедия. — Электрон. дан. — Сан-Франциско: Фонд Викимедиа, 2016.