

АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Г. Г. Залесская (ГГУ имени Ф. Скорины)

Науч. рук. *А. Е. Бондаренко*,

канд. пед. наук, доцент

Аэробная нагрузка – это перечень упражнений, направленных на развитие выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы. В процессе занятий оздоровительной аэробикой происходит увеличение общей работоспособности организма человека.

Аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови (растворению тромбов), развитию капиллярной сети, улучшению качества просветов сосудов и эластичности капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотока и уменьшается кровяное давление [1, с. 7]. Изменения в капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и сердечной мышце, головном мозге, печени и других органах и тканях тела человека. Усиливается способность клеток к усвоению большего количества кислорода и питательных веществ, к удалению продуктов обмена. Как следствие, создаются очень благоприятные условия для протекания обменных процессов в организме. Увеличение размеров сердца и гипертрофия левого желудочка, возникающие в процессе аэробной нагрузки, повышают силу сердечной мышцы. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объема крови, снижение частоты сердечных сокращений. Аэробная работа, как и любая адекватная физическая нагрузка, влияет на иммунную систему, совершенствуя адаптационные возможности, снижая резистентность организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

В результате занятий аэробикой происходит укрепление мышц, увеличение их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах, что является основой хорошего самочувствия, высокого уровня работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недомоганий создают ощущение здоровья [2, с. 23].

Литература

1. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова. – Санкт-Петербург : СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.
2. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001. – 94 с.