

медичних групах. Заняття ЛФК мають велике значення для здоров'я студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи, дозволяючи їм поліпшити рівень свого здоров'я, а також виховує у них свідоме ставлення до використання фізичних вправ, прищеплює йому гігієнічні навички, виховує правильне ставлення до загартовуванню організму, дозволяє підвищити працездатність, успішність, якість життя, так як здоров'я – основа благополуччя людини в сучасному світі.

*Науковий керівник: Свірська Т.Ф.,
ст. викладач*

УДК 796.015.6 (043.2)

Нарієва В.Н.

Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З НАВАНТАЖЕННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Як відомо, сильними не народжуються, сильними становляться, а для того щоб нормально розвиватися та бути здоровим, людині важливо вести рухливий образ життя.

Рухи очолюються за допомогою різних м'язів робота яких добре впливає на функції внутрішньої секреції. У залежності від виконуючої роботи м'язи розвиваються й накопичують ті або інші якості, і м'язи багаторазово скорочуються з малими напруженнями, становляться витривалими, тонкими за об'ємами й еластичними працюючи з більшим напруженням, долаючи навантаження, або супротив не велике число разів підряд м'язи збільшуються у попереку та стануть сильними.

За результатами систематичного виконання вправ з навантаженням збільшується об'єм та сила м'язів, збільшується рухливість суглобів й еластичність зв'язок. Вони очолюють гарний вплив на роботу легень і серцево-судинну систему. У попити, м'язами більшої кількості кисню й харчових речовин примушує серце і легені інтенсивно працювати у зв'язку з цим прискорюється пульс і підвищується АТ (артеріальний тиск).

Таким чином, одночасно з тренуванням скелетних м'язів вони мають важливий вплив на м'язи серця. З покращенням роботи серця поліпшується й робота легень, підвищується їх еластичність і ломкість. За результатом, дихання становиться більш глибоким, ритмічним, працюючий організм отримує достатню кількість кисню. Підвищується й об'єм речовин. Більш складено й чітко працює нервова система.

У більшості людей, які займаються розумовою працею і також частково фізично, не достатньо діють м'язи рук, верхнього плечового поясу, а також м'язів шиї, животу та спини. В зв'язку з цим спостерігається диспропорція у розвитку верхнього плечового поясу та нижніх частин тіла. Цей недолік можна виправити за допомогою вправ з навантаженнями, які дозволяють локалізовано діяти на любую групу м'язів й також окремі м'язи та корегувати їх розвиток.