

темп достижения результатов может оказаться травмоопасным и значительно замедлить прогрессирующее улучшение результатов [2].

Выводы

Анализ полученных данных показывает положительное влияние растяжки на состояние организма человека: под действием растяжки повышаются эластичность и тонус мышц, увеличивается снабжение мышц кислородом и питательными веществами. Более того, растяжка снижает боль в мышцах и помогает устранить мышечные спазмы. Однако при выполнении упражнений необходимо соблюдать ряд правил во избежание получения травм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Роль растягивания мышц в физической культуре. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1750>. — Дата доступа: 19.02.2019.

2. Иванов, В. Д. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов / В. Д. Иванов, Н. О. Мамаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 23–31.

УДК 612.766.1-056.23

**ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ
КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

Головач У. В.

Научный руководитель: старший преподаватель О. П. Азимок

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Частые и правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на весь внешний облик человека. Люди, которые с детства занимались каким-либо видом спорта, отличаются красивым и развитым телом. На строение тела влияют многие факторы, но наиболее важным являются физические нагрузки.

Цель

Изучить влияние физических нагрузок на формирование телосложения человека.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Бегуны — худощавы, стройны, мускулатура выражена слабо, грудная клетка развита хорошо. Прыгуны имеют высокий рост, относительно небольшой вес, тонкое строение скелета и значительную окружность бедер. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной емкостью легких. Они имеют правильно развитое тело с мягкими, не резко выраженными линиями мускулов. Тяжелоатлеты, часто имеют короткие ноги, мощное широкое туловище, рельефные мышцы спины, плечевого пояса, рук [1].

Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями. Это увеличивает силу мышц и оказывает благотворное влияние на состояние костей и суставов. Правильно проводимые занятия могут способствовать росту

костей в длину. Особенно ценными считаются упражнения, которые включают прыжки и всякого рода подскоки.

Недостаток движений ослабляет не только наши мышцы и кости, но и наш мозг, который погружается в глубокий «сон» [2]. Детям с развитой мускулатурой легче учиться. Они меньше устают, быстрее восстанавливаются, сделать успевают больше, чем их сверстники, ведущие малоподвижный образ жизни.

Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечной мышцы. Исследователями было установлено, что сердце тренированного человека при каждом сокращении посылает в кровеносные сосуды в 1,5–2 раза крови больше, чем сердце нетренированного человека, а значит, способствует лучшему снабжению кислородом всех органов тела [3]. Под воздействием физических упражнений улучшается кровообращение в тканях. В мышцах значительно больше функционирующих капилляров, тогда как у ведущих малоподвижный образ жизни капилляры в мышцах находятся в сжатом состоянии, не пропускающая кровь. Например, при долгом сидении за столом кровь застаивается в венах нижних конечностей, нарушается ток крови в сосудах, ткани плохо снабжаются кислородом, поэтому нарушается нормальная жизнедеятельность организма. Если же мышца работает, то количество действующих в ней капилляров увеличивается примерно в 100 раз, за счет чего резко улучшается кровоснабжение мышц, а значит, и их работоспособность.

Выводы

Таким образом, анализ научно-методической литературы показал, что физическое состояние человека можно совершенствовать с помощью средств физической культуры. Для формирования телосложения огромное значение имеют мышцы, функциональное состояние которых определяет тонус. Поэтому повышение мышечного тонуса позволяет сделать фигуру стройнее. Увеличив мышечную массу и снизив содержание жиров в организме, можно придать четкость очертаниям тела.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Зайцева, В. В.* Конституция, телосложение, характер / В. В. Зайцева // Здоровье детей. — 2005. — № 18. — С. 13–19.
2. *Кречмер, Э.* Строение тела и характер / Э. Кречмер. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. — С. 37–40.
3. *Богатенков, Д. В.* Антропология / Д. В. Богатенков, С. В. Дробышевский. — М.: Изд-во МГУ, 2009. — С. 21–22.

УДК 612.14/.17:796.015] – 057/875:303.621.25

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Дубовская А. В.

Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Кравчук

Учреждение образования

«Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Введение

Сегодня среди подростков и людей весьма актуальным являются занятия спортом. Особенно это касается тех людей, которые отличаются большой активностью, стремятся укреплять свое здоровье и иметь красивое телосложение. Однако, очень часто можно наблюдать, как люди, имеющие нетренированный организм, подвергают свое тело большим нагрузкам с высокой интенсивностью выполнения. При этом они не осознают, что идет колоссальная нагрузка на сердечно-сосудистый аппарат и в дальнейшем это может привести к различным проблемам и порокам сердечно-сосудистой системы (ССС).