

**Грошева О.А.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Зуєнко М.І.*

*старший викладач,*

*Черкаський інститут ДВНЗ «Університет банківської справи»*

## **ВПЛИВ БІГОВИХ ВПРАВ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ**

Оздоровчий біг є одним з чинників здорового способу життя. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму. Оздоровчий біг може вирішити завдання профілактики захворювань, тобто забезпечити фізичне благополуччя, вдосконалити будову і діяльність всіх органів і систем людини, підвищити працездатність, зміцнити здоров'я.

Біг – ідеальний і безкоштовний спосіб добре виглядати і почуватися. Ще стародавні греки говорили: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай» [1]. Він не вимагає спеціального спорядження або місця для занять. Практично три сезони в році ним можна займатися прямо на вулиці. Біг корисний і ефективний в лікуванні багатьох захворювань. Сам по собі біг не є ліками або панацеєю, але його непрямий вплив внаслідок навантажень на центральну нервову, а також серцево-судинну системи дає позитивний ефект на весь організм в цілому.

Спеціальний ефект бігового тренування полягає в підвищенні функціональних можливостей серцево-судинної системи й аеробної продуктивності організму. Підвищення функціональних можливостей виявляється, насамперед, у збільшенні скорочувальної й «насосної» функції серця, росту фізичної працездатності.

За допомогою ехокардіографії встановлено, що регулярні заняття бігом призводять до збільшення маси лівого шлуночка (за рахунок стовщення його задньої стінки й міжшлуночкової перегородки), що супроводжується ростом продуктивності серця й здатності міокарда засвоювати кисень. Причому ці зміни не сприяють вираженому збільшенню розмірів серця, характерному для спортсменів. Такий варіант адаптації до тренувальних навантажень є оптимальним з погляду функціональних можливостей організму й підтримки стабільного рівня

здоров'я [2]. Під час бігу навантаження на серце зменшується завдяки роботі «м'язового насоса» – ритмічне і послідовне скорочення м'язів гомілки і стегна допомагає виштовхувати кров з вен нижніх кінцівок нагору до серця.

При правильно дозованому бігу відбувається гармонійна багаторівнева природна стимуляція захисних систем організму. Більшою мірою вона виявляється через м'язову, серцево-судинну, дихальну системи. Стимулюючою дією володіють вуглекислий газ і молочна кислота, зміст яких під час бігу збільшується. Виділяються при бігу гормони задоволення – енкефаліни, ендорфіни – благотворно впливають на нервову систему і сприяють відновленню її адекватної сприйнятливості.

У лікувальній практиці біг не є основною лікувальною методикою, скоріше це додатковий метод.

Не слід перетворювати оздоровчий біг у спортивний, різко збільшуючи швидкість і дистанцію, включаючи в біг прискорення і т.п.

Бігати краще в лісі або парку. У будь-якому випадку, слід вибирати місця з максимально чистим повітрям і природним ґрунтом [3].

Також, під час бігу з постійною періодичністю скорочується практично вся скелетна мускулатура. Скорочуючи, м'язи здавлюють кровоносні судини, підвищуючи їх еластичність.

Як і будь-яке «понад-корисне» заняття, виконане необдуманно, біг може принести шкоду, якщо займатися ним нерегулярно, з постійними перевантаженнями, без розминки. Тож при наявності будь-яких хронічних захворювань варто поспілкуватися з лікарем, який грамотно розкладе вам всі «за» і «проти». Якись наслідки можливо мінімізувати, але найважливіше – не завдати шкоди вашому здоров'ю.

Позитивні зміни в результаті занять бігом сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню опірності організму дії несприятливих чинників довкілля. Оздоровчий біг набув слави засобу проти інфаркту, гіпертонії, атеросклерозу тощо. Він є кращим природним транквілізаторами – більш дієвим, ніж лікарські препарати, вплив якого підсилюється дією гормонів гіпофіза (ендорфінів), що виділяються в кров при роботі на витривалість, ефективними засобами нормалізації маси тіла, він також позитивно впливає на всі ланки опорно-рухового апарату, збільшує резерви серцево-судинної й дихальної систем, значно підвищує витривалість і працездатність [4].

Отже, біг буде помічником у вирішенні проблем з серцево-судинною системою тільки за умови регулярних тренувань і підбору індивідуальної адекватного навантаження, адже всі ми хочемо бути здоровими, стрункими, жити довго і щасливо. Зробити це можна і самостійно за умови уважного ставлення до власних відчуттів і конструктивного підходу до тренувань.

### **Список використаних джерел:**

1. Шенкман С. От Горация до наших дней / Оздоровительный бег. Как избежать болезней. – М.: «КСП», 1995. – С. 140–152.
2. Дембо А.Г., Земцевский Э.В. спортивная кардиология: Руководство для врачей. – Л.: Медицина, 1989. – 460 с.
3. Вайнбаум Я.С. Гігієна фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / Я.С. Вайнбаум, В.І. Коваль, Т.А. Родіонова. – М.: Видавничий центр «Академія», 2002. – 240 с.
4. Конова Л.А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 93.

**Добролежа І.О.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Зуєнко М.І.*

*старший викладач,*

*Черкаський інститут ДВНЗ «Університет банківської справи»*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

На нашу думку, одним із актуальних питань в наш час є зміцнення імунної системи. Оскільки, велика кількість людей не хоче дбати про своє здоров'я, не зміцнює його та не слідкує за ним, а до лікарів звертається вже в крайніх випадках. Зазвичай суспільство присвячує багато уваги своєму розумовому і професійному розвитку, що часто зумовлює малорухливий спосіб життя. Тому дуже важливо, щоб люди займались спортом, зміцнювали свою імунну систему шляхом фізичних вправ. Адже, як всім відомо «в здоровому тілі – здоровий дух».