

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».

Здоров'я завжди так або інакше відображає настрій людини. Чуттєву основу настрою людини утворюють органічне самопочуття, тонус життєдіяльності організму і ті розлиті, слабо локалізовані відчуття, які надходять від внутрішніх органів. Стан фізичного здоров'я формується у результаті взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів. Крім того, особлива роль у формуванні фізичного здоров'я належить руховій активності. Рухова активність стримує вікові інволюційні зміни, сприяє продовженню періоду активного творчого життя. Мала рухливість і надлишкове харчування ведуть до росту таких захворювань, як атеросклероз, артеріальна гіпертонія, діабет. Через ослаблення м'язів, зв'язок і кісткового апарату розвиваються різні порушення постави, деформується стопа. Недостатність рухів приводить також до ослаблення дихання. У нижніх відділах легенів, у порожнині живота й ногах застоюється кров. Виникає атонія кишечника, в організмі накопичуються продукти гниття, з'являються головні болі. Зниження окисних процесів в організмі спричиняє недокрів'я. Знижується імунітет. Погіршується діяльність життєво важливих органів, і навіть у молодих людей формуються так названі старечі механізми регуляції, характерні для постарілого організму [1].

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарата, активізацією обміну речовин. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервоворефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі фізичної праці. Це призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин, розвитку дегенеративних захворювань [2].

Соціально-економічні умови життя сучасної людини невідомо змінилися, але сама біологічна природа її за цей час майже не змінилася, немає підстав говорити про збідніння її мозкових ресурсів. Людина залишається бути призначеною не тільки для розумової, а й для фізичної праці. М'язова діяльність залишається її найважливішою потребою і відсутність її негативно позначається на всьому організмі людини.

Фізичні вправи є одним з найбільш діючих засобів, що сприяють усуненню негативних впливів гіподинамії й гіпокінезії. Фізичні вправи мають специфічні й неспецифічні властивості. Специфічні властивості виражаються в здатності протидіяти змінам внутрішнього середовища організму. Неспецифічні властивості спрямовані на підвищення захисної

стійкості організму. Фізичне тренування надійно підвищує життєві сили людини. Механізм її зводиться до регулювання взаємин процесів стомлення й відновлення. Чи тренується окремий м'яз або кілька груп, нервова клітка або слинна залоза, серце, легені або печінка, основні закономірності тренування кожного з них, як і системи органів, принципово подібні.

Слід зазначити, що систематичне виконання фізичних вправ дозволяє зберегти фізіологічні резерви, а відповідно високий рівень здоров'я та працездатності до дуже похилого віку. Фізично треновані особи не лише здатні без будь-яких негативних наслідків різко підвищити функції органів і систем, але й витратити на це менше енергії, як у стані спокою, так і при фізичному навантаженні.

Під час виконання фізичних вправ посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної (легені та дихальні шляхи), судинної (серце, кровоносні, лімфатичні судини, кровотворні органи), нервової й травної систем. Під час заняття фізичними вправами дихання стає глибшим і частішим, відбувається розкриття та розширення бронхів і легеневих альвеол, через легені проходить більше повітря, збільшується насичення крові киснем, унаслідок чого покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізуються метаболічні процеси, зменшується кількість не окислених токсичних продуктів (шлаків) у тканинах. При достатній руховій активності збільшуються частота й сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, що покращує живлення серця, воно стає витривалим до фізичного навантаження [3].

Розширюються та відкриваються кровоносні судини (капіляри й артеріоли), покращується анатомічна структура стінок артерій та вен. Зовнішньо це проявляється почервонінням шкіри, посиленням потовиділенням. При цьому поліпшується рух венозної крові до серця, тобто скелетні м'язи виконують роль «м'язового насоса». Вплив фізичних вправ на нервову систему полягає в тренувальному ефекті координації рухів, регуляції функції серцево-судинної системи, адаптаційних реакцій. Крім того, при роботі м'язів від них у центральну нервову систему (ЦНС) надходить потужний потік нервових імпульсів, що має надзвичайно велике значення для підтримки тонуусу ЦНС.

Усі види спорту мають багато спільного, переплітаються один з одним. Тільки при вмілому й комплексному застосуванні фізичних вправ можна успішно вирішувати питання зміцнення здоров'я та всебічного

розвитку людини, особливо в молодому віці. Заняття слід проводити відповідно до вікових і фізіологічних можливостей людини, з урахуванням її індивідуальних особливостей та здібностей, під контролем тренера, спортивного лікаря або самоконтролем фізичного стану. Фізичні вправи дадуть бажаний ефект тільки при систематичних заняттях, поступовому збільшенні навантаження й відповідної періодичності, яка дає змогу організму відпочити та відновити сили [4].

Отже, можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя – найефективніша профілактика захворювань. Потрібно лише, щоб кожна людина турбувалася за себе. А це не так тяжко, адже існує безліч видів спорту і кожен може обрати на свій смак, на свої можливості та за станом свого організму. Можна обрати ходьбу, бігові вправи, силові вправи, гімнастику, плавання і це лише невеличкий перелік з усього різноманіття. Головне в цій справі наполегливість, бажання і систематичність.

#### **Список використаних джерел:**

1. Николаев В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретикометодические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.
2. Грибан В. Г. Валеология: Підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
3. Тондий Л. Д. К вопросу о систематизации лечебных физических факторов / Л. Д. Тондий, Л. Я. Васильева-Динецкая // Новые медицинские технологии в клинической и курортной практике: материалы укр. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Киев: [б. и.], 2001.
4. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій / О. І. Петрик. – Львів: Світ, 1993.