А що найліпше сприяє зміцненню всього організму? Звичайно ж, заняття спортом. І перше місце в списку корисних видів спорту посідає біг. По-перше, біг впливає на очищення всього організму від набутих непотрібних, шкідливих речовин. Із потом виділяються вода, сечовина, солі, аміак, молочна кислота і т. ін. По-друге, серцево-судинна система постачається киснем, поліпшуючи при цьому кровообіг. По-третє, від бігу залежить міцність суглобів. Не менш благотворно біг впливає на імунну й нервову системи, будучи при цьому ще й гарним антидепресантом. Для того щоб заняття приносили користь, а не мали примусовий характер, слід мати величезне бажання й упевненість у своїх силах. Адже бігати доведеться цілорічно протягом усього життя. А заняття тривалістю тиждень, місяць і навіть півроку не принесуть ніякої користі, а тільки підготують організм до продуктивної подальшої роботи. Отже, що ж потрібно зробити перед початком тренування «довжиною в життя»? **1**. Придбайте спортивну форму та якісне зручне взуття. Краще, із м’якою підошвою. **2.** Виберіть місце і маршрут для майбутніх занять. Для цього обов’язково пройдіться довколишніми парковими зонами й огляньте їх. Основною перевагою парків є асфальтовані дороги, якими зручно бігати як влітку, так і взимку. А наявність спусків і підйомів допоможе у розмаїтті тренувань і збільшенні навантажень. **3.** Складіть графік пробіжок. Можливо, ви зможете займатися і щодня. А ті, у кого робочий день далекий від ідеального, підшукайте у своєму трудовому календарі три-чотири дні на тиждень для пробіжки.

**Існує кілька правил для початківців.**

**1.** Біг слід починати в невисокому темпі, поступово збільшуючи його.

**2.** Уникати перевантажень організму. У цьому допоможе невеликий нахил усього корпусу вперед.

**3.** Дихати лише носом, щоб не постраждати від нестачі кисню.

**4**. Не робити різких ударів ногами, бо це може призвести до ушкодження суглобів.

**5.** Не зупинятися і не сідати після закінчення бігу. Слід деякий час походити, щоб привести пульс у нормальний ритм.

**6**. Одразу ж після пробіжки варто випити склянку-дві води, але не крижаної.

**7**. Не здаватися, навіть якщо втома в буквальному сенсі валить з ніг. Ломота та біль у суглобах минуть усього за кілька тижнів.

**Вплив Бігу на організм людини.**

Вплив бігу на основні органи і системи людини
Біг не залишає ні один орган або систему людини без свого благотворного впливу. Розглянемо, на які ще позитивні зрушення в організмі може розраховувати людина, регулярно практикує біг.

Біг і внутрішні органи

Під час бігу відбувається м'яка «струс» всіх внутрішніх органів (печінка, шлунок, підшлункова залоза, нирки і так далі) - це ідеальний стимулятор їх роботи. В цей же час кров, збагачена киснем і поживними елементами, активно циркулює в черевній порожнині, омиваючи всі органи. Таке подвійне оздоровчу дію не залишається без позитивних наслідків - обмін речовин в органах активізується і усуваються зачатки різних захворювань.

Біг і робота кишечника

Під час бігу залишки їжі, перебувають у кишечнику, механічно подразнюють стінки цього органу, стимулюючи перистальтику (процес просування їжі в кишечнику). Таким чином, біг допомагає вирішити таку проблему, як запори.

Біг і робота жовчного міхура

Під час бігу в жовчному міхурі виникають сильні інерційні зусилля - збовтується жовч і усуваються застійні процеси, що є відмінною профілактикою появи каменів у цьому органі.

Біг і печінку

Біг природним чином стимулює роботу печінки. Під час бігу печінкова тканина споживає кисню в 2-3 рази більше норми, крім цього, при глибокому диханні діафрагма масажує печінку, що покращує відтік жовчі. Все це стимулює відновлення тканини печінки.

Вплив бігу на хребет і суглоби

Основна проблема суглобів сучасної людини - це відсутність належної на них навантаження. Якщо рух і відбувається, то в строго обмежених напрямах. Таким чином, порушується кровообіг в суглобах і постачання їх поживними елементами - суглоб починає руйнуватися і старіти набагато швидше. Під час бігу відбуваються активні рухи у всіх суглобах організму, кров і лімфа їх активно омивають, стимулюючи відновлення хрящової тканини і усунення дегенеративних змін.

Один з головних компонентів здорового хребта - це пружні і добре розвинені міжхребетні диски (це хрящові прокладки між кістковими хребцями, що виконують ресорну функцію). Особливість будови міжхребцевих дисків полягає в тому, що поживні елементи вони можуть отримувати тільки з навколишніх тканин за допомогою дифузії. У міжхребцевих дисків дорослої людини немає своїх кровоносних судин. Врятувати міжхребетні диски від «напівголодного» існування можуть біг або тривала ходьба. Під час таких тренувань хребет отримує періодичну вертикальне навантаження, завдяки якій міжхребетні диски стискаються і набухають багато-багато разів підряд, вбираючи поживні елементи, воду і кисень з навколишніх тканин. Завдяки цьому активізується обмін речовин і відновлення всього хребта.

Під час бігу навантаження на серце зменшується завдяки роботі "м'язового насоса" - ритмічне й послідовне скорочення м'язів гомілки й стегна допомагає виштовхувати кров з вен нижніх кінцівок нагору до серця.

Біг підсилює обмін речовин, сприяє утилізації ("спалюванню") старих, непрацюючих структур організму й заміні їх новими, чим омолоджує організм. Доведено, що біг підсилює імунітет, попереджає розвиток атеросклерозу й пухлинних захворювань.

Біг є чи не найдоступнішим способом тримати себе в хорошій фізичній формі. Адже під час бігу задіяні практично всі м’язи тіла, активно працюють серцева і дихальна системи. І це далеко не все те, чим корисний біг.

Як вже говорилося, під час бігу працюють практично всі м’язи організму. У той же час, вони ще й тренуються. Під час бігу задіяні не тільки м’язи ніг, а й шиї, черевного преса, руки. Серце теж м’яз, тому поліпшується кровообіг, органи забезпечуються киснем.

Біг позитивно впливає на імунітет, тому знижує ризик захворювань. Крім цього, сприяє гартуванню, якщо ви будете здійснювати пробіжки в прохолодну пору.

Крім цього, чим ще корисний біг, так тим, що благотворно впливає на нервову систему. Пробіжка допомагає впоратися з депресією, поганим настроєм. Адже під час бігу виділяється ендорфін — гормон щастя. Також біг допомагає зняти стрес.

##

## 1.1 Загальна характеристика оздоровчого бігу

Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства стала проблема сидячого життя. Це з тим, що багато людей стали менше рухатися, менше ходити пішки, більше їздити у громадському і особистим транспорті. І з виявилося різке збільшення людей захворюваннями серцево-судинної системи. Найстрашніше легке фізичне вправу, що є природним кожному за людини – це біг. І воно є через просте рішення посталої. Тому з часом люди дійшли висновку, що найбільш головна функція занять бігом - оздоровча.

>Оздоровительним бігом нашого часу займається дуже багато людей різного віку. Це з тим, що оздоровчий біг чинить величезний позитивний вплив на організм. Цю користь, яку приносить організму оздоровчий біг, важко замінити іншими вправами, оскільки це завжди буде жодна і два вправи, чи потрібно становитиме цілі комплекси оздоровчих вправ. Більше раціональний спосіб розв'язання цього питання – заняття оздоровчим бігом.

>Оздоровительний біг зміцнює серцево-судинну, дихальну та інші життєво важливі системи та органи чоловіки й сприяє його загартовуванню.

При регулярних, сумлінних і безперервних заняттях оздоровчим бігом можна зміцнити свій організм, захистити його від багатьох захворювань, підвищити рівень загальної працездатності й витривалості, підняти настрій, із користю провести вільний час.

>Оздоровительний біг - одна з основних коштів профілактики різноманітних захворювань, зміцнення здоров'я, виховання потреби у щоденних фізичні вправи.

Заняття оздоровчим бігом сприяють вихованню звички здорового життя, потреби до самостійним занять фізичними вправами, організації активного відпочинку і дозвілля.

Отже, причина виникнення потреби сучасної людини в заняттях фізичними вправами – малорухливому способі життя. Найстрашніше легке розв'язання проблеми - заняття оздоровчим бігом. Ці заняття доступні всім, вони вимагають великих зусиль і спеціальних умов.Оздоровительний біг - найкращий спосіб підтримати й навіть зміцнити свій організм, підвищити працездатність, і водночас із користю провести вільний час.

## 1.2 Вплив занять оздоровчим бігом на організм котрі займаються

Вплив занять оздоровчим бігом на організм що займається людини – це питання, яким займалося не одне покоління вчених і займається донині. Було проведено безліч досліджень, основі яких ми в змозі зробити висновки, що занять бігом на організм людини буде лише позитивним (беручи до уваги деяких протипоказань, про які буде вказано далі).

Згідно з дослідженнями КлочкоЛ.И. – співробітника запорізького національного, оздоровчий біг надає корисне вплив на життєво важливі системи організму людини – на систему кровообігу і системи дихання. Також заняття оздоровчим бігом позитивно впливають на функцію печінки, кісткове систему, вуглеводний обмін, шлунково-кишкового тракту.

Заняття оздоровчим бігом позитивно впливають на функції печінки, оскільки під час бігу вдвічі збільшується споживання печіночної тканиною кисню. З іншого боку, під час бігу в людини подих частішає і ГЗК стає глибше, а при глибокому подиху відбувається масаж печінки діафрагмою. Це поліпшенню відпливу жовчі і покращує функцію жовчних проток.

Позитивне вплив бігу разом із ходьбою вивчивШ.Ш.Арасланов (1983) з прикладу хворих, котрі страждаютьдискинезией жовчних шляхів. І тут особливо ефективним виявився оздоровчий біг,сочетаемий з черевним диханням. Під час бігу в організмі відбувається вібрація внутрішніх органів, у яких підвищується дренажна функція кишечника та її моторика.

При активних заняттях оздоровчим бігом у котрі займаються знижується в'язкість крові. Це в нагоді полегшити роботу серця, знижує ризиктромбообразований, що потенційно можуть привезти до розвитку інфаркту.

Регулярні заняття оздоровчим бігом допомагають нормалізувати масу тіла, знизити зміст жиру, оскільки під час бігу активізується жирового обміну. Люди, котрі займаються оздоровчим бігом, мають практично ідеальну постать не страждають від ожиріння.

Тривалі спостереження показали, що з заняттях оздоровчим бігом відбувається збільшення функціональних резервів організму котрі займаються. У людини, що займається оздоровчим бігом, відбувається економізація серцевої діяльності. Це виявляється у зниженні потреби міокарда в кисні, оскільки відбувається економічніше його розбіжність. У результаті отримуємо зниження частоти серцевих скорочень у спокої й після природною навантаження. При регулярних заняттях оздоровчим бігом у котрі займаються принаймні зростання обсягу навантаження з 8 до 20 км спостерігалося паралельне зниження частоти серцевих скорочень у спокої – загалом з 58 ударів на хвилину до 45 ударів на хвилину. Що ж до досвідчених бігунів, які мають є багаторічний досвід минулого і досить великий обсяг бігових навантажень, їхЧСС у спокої становить від 42 ударів на хвилину до 54 ударів на хвилину.

Отже, люди, які регулярно займаються оздоровчим бігом, частота серцевих скорочень сягає практично той самий величини, як і в людей, які професійно займаються жодних з циклічних видів спорту.

Вивчивши деякі дослідження науковців щодо вплив занять оздоровчим бігом на організм котрі займаються, можна дійти невтішного висновку, що заняття оздоровчим бігом надають тільки позитивний вплив на життєво важливі системи організму людини, позитивно впливають на функції печінки, допомагають полегшити роботу серця, знижують ризиктромбообразований, сприяють зниженняЧСС у спокої.

Маючи те що, що заняття оздоровчим бігом приносять стільки користі організму котрі займаються, можна дійти невтішного висновку, що й необхідно пропагувати між людьми різного віку, оскільки це найкращий спосіб профілактики організму багатьох хвороб, який йде мінімум витрат часу та коштів. А від занять оздоровчим бігом крім здоров'я можна отримати роботу моральний прибуток, підвищити настрій і працездатність.

## 1.3 Ефекти оздоровчого бігу

 У кожному аналізованому питанні може бути позитивні й негативні боку. До занять оздоровчим бігом теж підходити з кількох сторін. Існує безліч позитивних ефектів оздоровчого бігу, доведених науково виходячи з проведених досліджень. Ми розберемо докладніше. Але є певні медичні протипоказання для занять оздоровчим бігом, які можуть опинитися бути тимчасовими або постійними. Далі ми їх теж розглянемо.

Є низка основних, яскраво виражених позитивних ефектів оздоровчого бігу.

1.Оздоровительний біг дозволяє домогтися розумного поєднання між навантаженням на серцево-судинну систему і спалюванням калорій.

Один із питань сучасного суспільства - це надлишкове харчування. Воно призводить доизлишнему нагромадженню в організмі енергоємних речовин: жирів, вуглеводів, холестерину, які присутність у сою чергу причина багатьох негативних наслідків, наприклад, ожиріння. Щоб запобігти, необхідні фізичні навантаження, які допоможуть позбутися зайвих калорій. У цьому плані оздоровчий біг має переваги над іншими видами фізичної навантаження, оскільки не вимагають великих витрат часу, тривалої підготовки й спеціального інвентарю.

Витрата енергії для дорослої людини під час занять оздоровчим бігом становить близько 600-800 Ккал. за годину. Чим більший вагу бігуна, то більше вписувалося витрата енергії. Завдяки з того що під час бігу активізується процес жирового обміну, біг ефективне засобом нормалізації маси тіла. Люди, котрі займаються оздоровчим бігом, зміст жиру в 1,5 рази менше, ніж в людей котрі займаються.

Отже, що оздоровчий біг – це дуже ефективний засіб спалювання зайвих калорії, який призводить до перевантаження серцево-судинної системи.

2.Оздоровительний біг уповільнює процес старіння.

Кожна клітинка нашого організму наповнюєтьсяколлоидним розчином. Від властивостей колоїдного розчину залежить функціональне стан нашого організму. Густий, в'язкий колоїд гальмує перебіг природних процесів у клітині, порушує обмін речовин, сприяє нагромадженню отрут.Вязкостьколлоида збільшується при неправильному, надмірному харчуванні. Проте ще не один чинник, що збільшує його в'язкість, - цей час. Будь-який колоїд згодом старіє - довгі молекулярні ланцюжка дедалі більше ущільнюються між собою і злочини вичавлюють молекули води.Коллоид втрачає еластичність і зменшується обсягом. Тому відбувається процес старіння організму.

Для стримування природного старіння колоїдного розчину необхідна механічна вібрація чи потрясіння. Вона розриває нові зв'язок між молекулами не даєколлоиду стискатися і втрачати воду. При бігу кожен крок супроводжується природноювстряской. У той самий час потрясіння є хорошою природною стимуляцією для організму.

>Оздоровительний біг посилює обмін речовин, сприяє утилізації старих, непрацюючих структур організму, що заміні їхній кругозір новими, ніж уповільнює процес старіння і допомагає омолоджувати організм [2,20].

Із цього можна дійти невтішного висновку, що людина хоче як молодо почуватися, а й молодо виглядати, необхідно природним способом уповільнити процес старіння організму. А однією з найкращих природних способів уповільнення процесу старіння організму є оздоровчий біг, що неодмінно повинен з'явитися у повсякденному житті кожної людини.

3.Оздоровительний біг дуже впливає на серцево-судинну систему і кровопостачання тканин.

Велика проблема сучасного суспільства - малорухливому способі життя. Саме він призводить до порушенню кровопостачання тканин та атрофії значної частини капілярів. Правильно дозований біг відкриває не функціонуючі капіляри, і навіть сприяє проростанню нових капілярів в збіднені ділянки й у ділянки, пошкоджені певними хворобами.

4. Правильно дозовані заняття оздоровчим бігом є відмінній природною стимуляцією захисних систем організму, яка більше через дихальну, серцево-судинну і м'язову системи.

Під час бігу в організмі котрі займаються збільшується зміст вуглекислого газу та молочної кислоти. Вони надають стимулююча дія на організм бігунів. А під час занять оздоровчим бігом в організмі людини виділяються гормони задоволення -енкефалини, ендорфінів. Вони позитивно впливають на нервову систему котрі займаються і допомагають їй відновлюватися після навантажень.

До всіх вище переліченим позитивним ефектів бігу можна додати попередження розвитку атеросклерозу і пухлинних захворювань, і посилення імунітету.

І, бачимо, що людина, який регулярно займається оздоровчим бігом, насамперед позитивно впливає свій організм, уповільнюючи процес його старіння. До того ж, сприяє підвищенню обміну речовин і спалюванню зайвих калорії, що допомагає позбутися зайвої ваги, підвищує свій імунітет, попереджає розвиток багатьох хвороб, як-от тахікардія, атеросклероз,сердечнососудистие захворювання, пухлинні захворювання, сприяє позитивному впливу на нервову систему, покращує настрій та фізичне стан. Усе вище сказане веде до збереження і зміцнення здоров'я, підвищенню розумової працездатності й творчих спромог людини.

Це таки, що заняття оздоровчим бігом мають безліч позитивних ефектів й у з цим мають стати обов'язковими як дня кожної людини, яких влада хоче зберегти свою молодість й навіть зміцнити своє добре здоров'я.

Будь-які заняття фізичної культурою, будь-які вправи, зокрема і оздоровчий біг, деяких випадках може бути протипоказані за низкою причин.

Існують абсолютні протипоказання. Це стану, у яких бігати заборонено повністю. Проти них першу чергу ставляться вроджений порок серця, мітральний стеноз і перенесений інсульт чи інфаркт міокарда. При таких захворюваннях протипоказані будь-які фізичні навантаження, включаючи оздоровчий біг.