

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ ЦІЛІСНОГО ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ

*Т. С. Чернікова,
I курс, група ФПрН, спеціальність «Екологія»
Національний, університет «Києво-Могилянська Академія»
З. П. Моргун,
ст. викладач, науковий керівник*

Актуальність. Здоров'я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах та розставанні з близькими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки це — основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя.

Мета роботи — зробити аналіз літературних джерел щодо значення фізичних занять як способу покращення самопочуття.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я.

У всьому світі було проведено масу досліджень, які підтверджують очевидну користь від фізичної активності. Фізичні вправи сприяють зміцненню здоров'я в цілому, допомагають стежити за вагою і знімають нервову напругу. Людина, яка тренується, починає відчувати себе краще в усіх відношеннях, краще виглядає, у неї з'являється більше життєвих сил.

Компонент здорового способу життя — помірне фізичне навантаження. Нестача в русі сприяє розвитку багатьох хвороб. Гіподинамію називають навіть вбивцею 21 століття. Щоденна ранкова гімнастика — обов'язковий мінімум фізичної активності. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як умивання вранці. Вправи та регулярна фізична активність допомагають багатьом органам та системам людського тіла працювати краще і дуже сильно зменшують ризик виникнення багатьох захворювань.

Регулярні фізичні вправи і фізична активність можуть зробити чудеса із вашим здоров'ям та тілом. Фізична активність допомагає запобігти хворобам серця, діабету, остеопорозу, а також безлічі інших захворювань, і є ключовим елементом для схуднення або підтримки здорової ваги. Нові дослідження свідчать про те, що тренування здатні впливати на якість сну. Наприклад, настільний теніс по праву може називатися універсальним засобом, що знижує утому й напругу. Навіть спостереження за польотом м'яча — прекрасна гімнастика

для очей. Високий рівень гнучкості, що дозволяє підтримувати гра, є важливим показником гарного фізичного розвитку й здоров'я. Не дарма настільний теніс вважається одним з найбільш перспективних, широко доступних видів спорту, який слугує на благо здоров'я людей.

Плавання сприяє розслабленню дрібних м'язів, розташованих поряд з хребетним стовпом, що разом із зниженням ваги тіла перешкоджає виникненню остеохондрозу, гриж міжхребетних дисків і формує правильну поставу.

Одним з важливих напрямків фізкультури є гімнастика. Гімнастикою називають систему спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, застосовуваних для всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей і оздоровлення.

Один з видів оздоровчих циклічних вправ — це їзда на велосипеді, яка зміцнює м'язи ніг і рук, розвиває силу, спритність і витривалість. Вправи певного типу можуть покращити кровообіг, зміцнити серце, змусити його працювати продуктивніше, допоможуть знизити артеріальний тиск, змінивши на краще склад крові.

Спостереження за здоров'ям великих груп людей протягом багатьох років, а також короткострокові дослідження фізіологічних впливів фізичної активності на здоров'я однозначні в одному: сидячий (неактивний) спосіб життя збільшує ймовірність виникнення надмірної ваги і розвитку ряду хронічних захворювань.

В ідеалі фізична культура повинна супроводжувати людину від самого народження і, можна сказати, до кінця життя, оскільки вона надає оздоровчий і профілактичний ефект, що є надзвичайно важливим у будь-якому віці, особливо для студентів та іншої молоді.

Таким чином, регулярна фізична активність і є тим лікарем, який підвищує шанси людини прожити більш довге і здорове життя.