

результатів у спортсменів, які займаються важким видом спорту – пауерліфтингом. Він допомагає розслабити та відновити м'язи, зв'язки та суглоби після тренувань, запобігти травматизму. Оскільки спортсмен, щоб досягти високих результатів в спорті постійно тренується і його м'язи знаходяться у постійному напруженні, йому потрібно робити масаж, для того, щоб він зміг не втратити ті результати, які вже має і досягати ще більших. Позитивний момент в тому, що є багато різновидів спортивного масажу, і це допомагає спортсмену обрати саме той вид, який йому на певному етапі потрібен. Масаж – це один з найефективніших і доступніших засобів відновлення і підвищення працездатності спортсменів.

Література

1. Усачов Д.С. Физиологические эффекты массажа и его роль в спортивной практике. Наука-2020 / Орёл, 2018. №3 С. 115 – 119.
2. Спортивний масаж. URL: <https://manualdok.com>
3. Усе про масаж. Масаж, бодибілдінг і пауерліфтинг. URL: <http://fitness-club.info>

УДК 796.2

*Я. Карпушкіна, студентка групи 401-ФС
Наук. керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., професор
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані у здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійних фізичних навантажень.

Ні для кого не буде таємницею, що рух – це життя. Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю. Звичайно сучасний розвиток технологій, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але на превеликий жаль, позбавляє наш організм м'язових зусиль та знижує рухову активність.

Рухова активність — це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Видокремлюють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну.

Види рухової активності:

Низька: Повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач.

Помірна: Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на

піаніно.

Інтенсивна: Біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри.

Рух – це життя, він будує наш організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою.

Рухова активність – природна спеціально організована рухова діяльність людини. Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримки і зміцнення здоров'я. Дослідження показали, що рівень фізичної активності майже у 70 % всіх вікових груп населення України нижчий мінімально допустимого, що призводить до «м'язового голодування». Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці.

У цілому ж характерною особливістю рухової активності є прагнення людини до максимального прояву своїх фізичних і психічних можливостей. Вона приваблює своєю високою емоційністю, здатністю задовольняти потреби у самоствердженні, стимулює розвиток творчих здібностей, інтелекту, розкриває внутрішні резерви людини.

Доведено, що: ледачі люди стомлюються швидше, ніж активні. Якщо ви відчуваєте млявість, слабкість, швидко стомлюєтеся, вам треба активніше і більше рухатися.

Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто проходити за день 7–8 км.

Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг. Він справляє різнобічний фізіологічний вплив на всі системи організму.

Фізично активні люди частіше перебувають у гарному настрої. Це найбільше помітно, коли вони активно тренуються.

Заняття спортом підвищують самооцінку і працездатність.

Мудреці казали: «Рух здатний замінити всі на світі ліки, але жоден з ліків не замінить руху». У слушності цього давно вже переконалися ті, хто живе за принципом: рух – це життя. Свої переконання, а головне здоров'я, вони відстоюють не тільки на словах. Існує Всеукраїнська асоціація «Рух за здоровий спосіб життя». Це ті люди, хто сам захищає своє здоров'я, а не купує його в аптеці. Адже існує могутній природний спосіб протистояти хворобам – активний рух.

Література

1. Свиріденко О.О. Засоби ведення здорового способу життя : навч.-метод. посіб./ О.О. Свиріденко. Полтава: Техсервіс, 2008. 52 с.

2. Язловецький В.С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. 204 с.