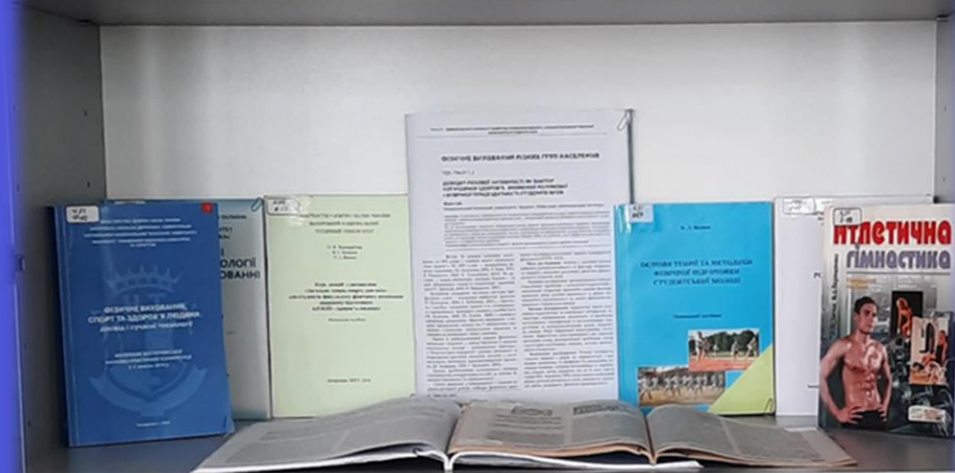


АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ



(до Міжнародного дня спорту на
благо миру та розвитку 06.04.24)





Фізична активність – основа життя і здоров'я

Рухова активність відіграє важливу роль у зміцненні та підтримці здоров'я людини, а недолік активності може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. У той самий час і до фізичних занять необхідно підходити з обережністю, можна нашкодити собі навіть у досить простих і невинних на перший погляд заняттях. Фізична активність не тільки знижує гіпоксію, тобто попереджає та усуває прояви більшості факторів ризику основних хвороб серцево-судинної системи, а й має ще низку істотних переваг:

- підвищує як фізичну, так і розумову працездатність;
- знижує частоту поширених інфекційних захворювань (ГРЗ, пневмоній, хронічних холециститів та ін.) та полегшує їх перебіг;
- уповільнює віковий розвиток імунодефіциту та знімає емоційну напругу.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й певний рівень фізичної підготовленості, функціонального стану організму, який є основою фізичного та психічного благополуччя.

Рухова активність є настільки сильною потребою, що здоровій людині неможливо навчитися повністю обходитися без рухів, бо це природна і глибоко закладена в людині функція. Виключення її з життя руйнує, дезорганізує весь організм на всіх його рівнях – від клітинного до цілісного.

Відсутність фізичної активності небезпечна для:

- легень - зниження газообміну та насичення крові киснем;
- мозку і шкіри - втома, головний біль, зниження концентрації, поганий стан шкіри та волосся;
- м'язів і суглобів - зниження м'язової маси, м'язової слабкості, схильність до швидкого збільшення ваги;
- для шлунка та кишечника – закрепи, ожиріння;
- кісток - ослаблення кісток, остеопороз;
- інших органів - фізична слабкість, схильність до частих захворювань.



У людей з низькою фізичною активністю 33% ризику ранньої смертності порівняно з тими, хто приділяє достатньо часу фізичним навантаженням.



Регулярні фізичні навантаження сприяють хорошему психологічному самопочуттю: людина може дожити до похилих років і при цьому відчувати себе чудово.

Можливості людського організму майже безмежні, їх тільки необхідно розвивати. Тому рухова активність у літньому віці корисна в усіх відношеннях.



Нові досягнення спортсменів Запоріжжя



З 20 по 23 липня 2023 року у Загребі (Хорватія) студенти 400 університетів розігрували медалі European Combat Sports Championships у чотирьох видах єдиноборств: дзюдо, тхеквондо (ВТФ), кікбоксинг і карате. Україну представили на змаганнях 75 студентів, які здобули 41 медаль – 14 золотих, 9 срібних і 18 бронзових. П'ять з них здобули запоріжці!

Данило Петін — кікбоксинг (срібло), Микита Кітченко – кікбоксинг (срібло), Гліб Мазур – кікбоксинг (бронза) - студенти Запорізької політехніки.



12-21 лютого 2024 року в м. Софія (Республіка Болгарія) відбувся чемпіонат Європи з важкої атлетики. До складу Національної збірної команди України увійшли троє представників Запорізької області. Найкращий результат показала Анастасія Манєвська. Для 25-річної важкоатлетки із Запоріжжя це вже третя поспіль велика срібна медаль на континентальних першостях.



ДОБІРКА ІНТЕРНЕТ-ПОСИЛАНЬ

- Здорове життя – це життя з рухом. – Режим доступу: http://library.zp.edu.ua/virtual_exhibition/fantasy.pdf
- Фізична активність – шлях до здоров'я й успіху. Корисні поради для жінок. – Режим доступу: <https://kpi.ua/1608-2>
- ЗА!спорт. - Режим доступу: <https://zasport.zp.ua/>