

Саме через такий малорухомий спосіб життя, нестачу корисних нутрієнтів та здорового відпочинку, починає страждати наш організм: наш мозок ледь працює, в нас не хватає ні на що сили, наші м'язи атрофуються, ми виглядаємо, як зомбі. Найпростіші вправи під час занять з фізичного виховання в нас починають викликати труднощі, адже в нас просто не хватає енергії на нормальне їх виконання. Про щоденні заняття спортом та хоч якусь фізичну активність, взагалі не йде мови.

Аналізуючи все вище сказане, хочемо відокремити декілька важливих правил, про які варто завжди пам'ятати:

Зведіть до мінімуму шкідливі продукти, споживайте більше овочів та фруктів, цільнозернові та бобові, молочні та кисломолочні продукти, яйця, птицю, рибу та м'ясо. Не забувайте про сушені фрукти, горіхи та насіння, які багаті корисними жирами і можуть стати чудовою альтернативою різним швидким перекусам. Слідкуйте за водним балансом.

Витрачайте менше часу на пасивний відпочинок, більше спілкуйтеся з друзями. Частіше виходьте на свіже повітря, гуляйте, та проводьте свій вільний час подалі від дому.

Займайтеся фізичним вихованням, регулярно навантажувати свій організм індивідуальною руховою активністю. Тож, оберіть те, від чого ви будете отримувати задоволення, те, що буде підходити саме вам.

Знаходьте більше часу для себе та самовдосконалення. Більше відпочивайте та не хестуйте здоровим сном (6-8 год).

Висновки. Підсумовуючи все вище сказане, хочемо ще раз підтвердити слова, що режим є найважливішою складовою нашого нормального функціонування. Адже саме він виховує та дисциплінує нас. Саме він загартовує та робить нас сильнішими. Тільки та людина, яка слідкує за собою, за своїм тілом, харчуванням, фізичною підготовкою може бути впевненою у собі, прокладати надійний шлях до зірок та добиватися успіхів у житті. Нажаль, ми починаємо усвідомлювати це надто пізно. Але краще пізно, ніж ніколи. Не треба відкладати справи до завтра, понеділка чи нового року, починаєте діяти зараз.

*Науковий керівник: Скидан І.В.,
ст. викладач*

УДК 796. 212 (043.2)

Варакута Л.В.

Національний авіаційний університет, Київ

ГНУЧКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Відомо, що гнучкість – є однією з п'яти основних та важливих фізичних якостей кожної людини. Саме тому, на нашу думку, важливо постійно сприяти її підтримці, розвитку й оптимізації, адже це є надійним фундаментом злагодженого функціонування організму є: насичення м'язових тканин киснем, покращення дихання, збільшення тонуусу м'язів, підвищення повноцінної рухливості суглобів, налагодження нервової системи, сполучних тканин.