

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ВАЖЛИВІ ФАКТОРИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Кураксіна О.В., гр. М-10

Науковий керівник – ст. викл. **М.В. Русанов**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людини необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація. Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Харчування посідає важливе місце в житті людини. Особливо, якщо це стосується здоров'я та підвищення працездатності. Для нормальної життєдіяльності організму в харчовім раціоні необхідно близько 600 компонентів, що відповідають застосуванню 32 харчових продуктів. Являється єдиним постачальником речовин, із яких будуються клітини організму, їжа в основному є потребою для продовження життя. Можна рахувати, що фактор харчування вказує вплив на тривалість життя і активну діяльність людини.