

НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Калініна М.Ю., гр. ТЕ-47

Науковий керівник – ст. викл. **Пляшешник А.М.**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

В сучасному світі з введенням пристроїв, які полегшують роботу (комп'ютерного обладнання) різко обмежилась фізична діяльність людей, в порівнянні з попередніх десятиліть. Це в кінцевому результаті призводить до обмеження функціональних можливостей, а також до різних видів захворювань. Сьогодні чисто фізична праця не відіграє значну роль, її замінює розумова. Інтелектуальна праця різко скорочує працездатність вашого тіла.

Але й фізична праця, характеризуєтесь підвищеною фізичним навантаженням, іноді може мати негативні наслідки. Як правило, нестача необхідних енерговитрат призводить до розузгодження окремих систем (м'язів, кісток, органів дихання, серцево-судинної системи) і всього організму з навколишнім середовищем, а також до зниження імунітету і погіршенню процесу обміну речовин. В той же час, шкідливі і перевантаження. Тому й при розумовій й при фізичній праці, необхідно займатися оздоровчою фізичною культурою, зміцнювати організм.

Фізична культура здійснює оздоровчий і профілактичний ефект, який є надзвичайно важливим, так як сьогодні постійно зростає кількість людей з різними захворюваннями. Фізична культура повинна входити в життя людини з дитинства і не залишати її до похилого віку. При цьому дуже важливим є момент вибору ступені навантаження на організм, тут потрібен індивідуальний підхід. Адже надмірне навантаження на людський організм як здоровий, так і з будь-яким захворюванням, може спричинити йому шкоду. Всі види спорту, які описуються у звіті, починають тренувати тіло з нуля, поступово перенавчаючи його, як правильно рухатися. Оскільки нові види, такі як пілатес, аквааеробіка і дихальна гімнастика, йога потребують на початку навчання нових рухів, вправ, технік дихання і постави, дивних і незнайомих нашому тілу, тому тіло стає гнучкішим, витривалішим та сильнішим. Крім того, такі види спорту надають гармонію тіла з розумом.

Таким чином, фізичне виховання є пріоритетним, завданням якого є підтримка і зміцнення здоров'я, і повинна бути невід'ємною частиною життя будь-якої людини.