

## ФІЗИЧНА ТА РОЗУМОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОДНЕ ЦІЛЕ

**Маковик О.В., Лізунова А.О., гр. ТТ-30**

Науковий керівник – доц. **Петрова Л.І.**

Харківський державний університет харчування та торгівлі

Ще в далекій давнині лікарі й філософи вважали, що здоровим бути неможливо без занять фізичною культурою. На різних етапах розвитку людина усе далі відходить від фізичної праці. Так, раніше частка ручної праці в процесі виробництва становила 95%.

Сьогодні у століття науково-технічного прогресу людство практично відійшло від масштабного використання ручної праці, тим самим «відкривши шлях» так названим хворобам століття. .

Багато людей намагаються повністю себе відгородити від фізичних навантажень думаючи, що чим менше вони піддаються фізичним навантаженням, тим здоровіше вони стають. Більшість студентів всіма шляхами намагаються добути довідки про звільнення й знаходять підтримку в батьків і, що найважливіше в лікарів.

Відомо, що постійна нервово-психічна перенапруга й хронічна розумова перевтома без фізичної розрядки викликають важкі функціональні розлади в організмі, зниження працездатності й настання передчасної старості.

Тривале рівномірне навантаження у вигляді бігу зміцнює імунну систему. Медичні спостереження показали, що під впливом регулярних занять бігом може прискорюватися відновлення клітин травних залоз, гальмуватися процес заміщення м'язової тканини жиром, а нормалізація в крові кількості холестерину виконує захисну роль у розвитку не тільки атеросклерозу, а й рака.

Біг необхідний для організму. Серце, шлунок, кишечник, печінка, бруньки й інші органи нашого тіла протягом мільйонів років формувалися в умовах постійних рухів. При обмеженні рухів функції цих органів порушуються.

У наше століття атома й кібернетики розумова праця усе більше витісняє фізичну, або тісно зливається з нею. Але, напружена розумова праця вимагає дуже гарної фізичної підготовки людини.

Рух – основа здоров'я, сутність життя. Дійсна фізична культура – це розумне відношення до організму. Таким чином, не ранкова зарядка, навіть не спортивні заняття кілька разів у тиждень, а постійна цілодобова культура відносин до самого себе, оптимальний фізичний спосіб життя, роблять існування людини повноцінним.