

УДК 621.326

Дорош В. – ст. гр. ЕЕ - 41

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІОНАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ**

Науковий керівник: доцент Галіздра А.А.

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування.

Більше двох третин населення країни не займається фізкультурою систематично. Серед причин цього – і брак вільного часу, і віддаленість спортивних баз від місця мешкання, і деякі психологічні моменти, такі, приміром, як відсутність звички до занять, почуття скутості, що зупиняє багато кого перед заняттями оздоровчим бігом. І нарешті, однією з причин, що не має виправдань, є лінь. Є і ще одна причина, що заважає розвитку фізичної активності людей – відсутність знань та вмінь займатися.

В преамбулі статусу Всесвітньої організації охорони здоров'я написано: "Здоров'я – це стан повної фізичної, психічної та соціальної гармонії, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів". Здоров'я великою мірою залежить від взаємин людини із середовищем його існування, суспільством та виробництвом. Виходячи з цього, можна визначити здоров'я також як стан організму людини, її фізичних та психічних якостей, що забезпечує її можливість активно жити та працювати в різних умовах навколишнього середовища та протистояти його несприятливим факторам.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. . Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя.

Безперечно, що фізкультурні заняття, позитивно впливаючи на людину, підвищують ефективність її праці. Однак віддача від таких занять проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат робочого часу при втомлюваності робітників або хворобі, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Проте використання фізичних методів виховання, тренувань та загартування в трудових колективах не вичерпується показниками економічної ефективності. Фізкультурні заняття забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя та зростання інтелектуально-психологічного потенціалу народу.