

УДК 521. 526

Грицай Ю. гр.– ХСм-51

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА - НАЙВАЖЛИВІШИЙ ЗАСОБ ВИХОВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ЛЮДИНИ**

Науковий керівник: доцент Галіздра А.А.

Gritsay Yu

*Ternopil Iuan Pul'uj National Technical University*

## **FIZICHNA CULTURE - NAYVAZHLYVISHY ZASIB VIHOVANNYA GARMONIYNO ROZVINENOI HELSINKI HUMAN**

Supervisor: docent Galizgra A.

**Ключові слова:** Фізична культура, студенти, рухова активність.

**Keywords:** Fizichna culture, students, Rukhs aktivnist.

Фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування її особистості та розвитку активної життєдіяльності. У системі різноманітних організаційних форм з фізичного виховання, тісно пов'язаних між собою, особливе місце займає академічна пара фізичної культури, що є основною формою фізичного виховання студента.

Найважливішою умовою освоєння нових теоретичних підходів до дослідження фізичної культури і спорту є інтеграція різних областей наукового знання. Пошук нових шляхів реалізації потенціалу фізичної культури і спорту може надати новий імпульс педагогічним і соціальним вишукувань нових рішень важливої проблеми використання фізичної культури і спорту для гармонійного розвитку та всебічного вдосконалення людини.

Фізична культура - один з найважливіших засобів виховання гармонійно розвиненої людини. Навчання у вузах-важка і напружена розумова праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності. Діючою мірою щодо підвищення розумової працездатності в охороні здоров'я студентів є збільшення їх рухової активності. Дієвим заходом щодо підвищення розумової працездатності в охороні здоров'я студентів є збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ в процесі занять фізичною культурою та спортом.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина - звичайно людина життєрадісна, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і є вірний спосіб бути в ній здоровим - уміти здоров'я зберігати й створювати. Один зі шляхів до цього - систематичні, самостійні заняття фізкультурою й спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення.