

УДК621.326

Шклярук В. – ст. гр. РП-21

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ**

Науковий керівник: доцент Галіздра А.А.

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Виходячи з різновидів фізичних вправ щодо професійної спрямованості, опираючись на професіограми, кафедра фізичного виховання навчальних закладів повинна самостійно розробити навчальний матеріал, враховуючи пропозиції профілюючих кафедр.

Засоби фізичної культури повинні бути направлені на забезпечення ефективної адаптації організму до складних факторів трудової діяльності підвищення стійкості до мікрокліматичних умов виробництва, розширення арсеналу прикладних рухових координацій тощо.

Такими засобами є прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту, цілісне використання прикладних видів спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

Вибір прикладних фізичних вправ здійснюється за принципом адекватності їх психофізіологічного впливу на прикладні фізичні й спеціальні якості, які потрібно розвивати за спільністю структури і динаміки рухів з прикладними уміннями та навичками.

Оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори, як правило, виступають обов'язковими засобами фізичної підготовки студентів, коли виховуються спеціальні фізичні якості, що забезпечують ефективну роботу в умовах відносно низької або високої температури.

Фізична підготовка студентів повинна проходити в умовах, які передбачені програмою з фізичного виховання для середніх спеціальних навчальних закладів, а саме: спеціально організовані навчальні заняття; самостійні заняття фізичною культурою і різними видами спорту; масові оздоровчі фізкультурно-спортивні заходи. Конкретний зміст фізичної підготовки студентів визначається основними факторами, що обумовлені характером праці спеціалістів даного профілю. Однак, сьогодні форма праці має досить умовний характер, тому що якісним змінам піддається як розумова, так і фізична діяльність. Досить часто ми маємо справу із змішаною формою праці, де ступінь поєднання елементів фізичної і розумової праці може бути різним з одного або іншого боку. Такий характер праці обумовлює справу підбору методів і засобів фізичної культури з метою фізичної підготовки студентів. Підбираючи засоби фізичної культури для фізичної підготовки, необхідно зважити на умови праці, які складаються з тривалості робочого дня, фізичного і психологічного навантаження. Багаточисленні дослідження навантажень різних виробничих професій показали, що для якісної професійної діяльності необхідне підвищення загальної і спеціальної витривалості а фахівців.