

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ОРГАНІЧНА ЧАСТИНА ЗАГАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТА

Сапожнікова І.В., гр. Ф-30

Науковий керівник – ст. викл. Левченко М.О.
Харківський державний університет харчовання і торгівлі

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Головним напрямом фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

Отже, основними завданнями фізичного виховання є: — підвищення функціональних можливостей організму студентів засобами фізичної культури;

- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;

- формування у студентів думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

- отримання студентами необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;

- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;

- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;

- виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;

- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;

- виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;

- удосконалення спортивної майстерності студентів, що займаються обраними видами спорту.

Згідно з функцією впливу фізичного виховання на людину, розрізняють дві її нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту і фізичне вдосконалення організму, які здійснюються за допомогою розвитку фізичних якостей.