

**ВИХОВАННЯ ВСЕБІЧНО РОЗВИНЕНИХ І ЗДОРОВИХ
СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Максимов С.П., доцент кафедри фізичного виховання ННІПП НАВС
Строїч В.В., студент ННІПП НАВС**

Фізичне виховання - складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійною формування особистості людини і розвитку активної життєдіяльності. Заняття фізичними вправами дозволяють багатогранно розвивати волю, моральний образ, риси характеру юнаків та дівчат. Вони викликають як суттєві біологічні зміни у організмі, так і значною мірою визначають вироблення моральних переконань, звичок, смаків та інших видів особистості, що характеризують духовний світ людини.

У процесі навчання безпосередньо розв'язуються і завдання виховання вольових та моральних якостей. Основним моментом у вихованні моральних якостей належить спеціальній організації ситуації в процесі оволодіння руховими діями, в яких студент повинен сам визначити свої дії у відповідності з тими чи іншими нормами моральної поведінки. Для виховання моральних якостей велике значення має наочний приклад і методи переконання. Одна із задач морального виховання - виховання у тих, хто займається активного інтересу, твердого переконання і звички до систематичних занять спортом.

Уроки фізичної культури мають важливе значення для виховання волі студентів . В процесі оволодіння руховими навичками, вправи на розвиток рухових якостей повинні бути з посильними труднощами і бар'єрами. Пройшовши ці труднощі і бар'єри, і виховується сила волі. Уроки фізичної виховання повинні внести свій влад у трудове виховання. Виховання бережливого відношення до спортивного інвентарю, підтримування чистоти спортивних залів і площадок - важливий елемент в рішенні цього завдання.

Розумове виховання. В процесі заняття фізичною культурою і спортом здійснюється розумовий розвиток тих, хто займається, а саме: сприйняття, спостережливість, пам'ять, увага, рівень і стійкість розумової працездатності. Особи, які займаються набувають знання про раціональні засоби виконання рухових дій, отримують знання про доцільне використання набутих вмінь в житті і трудовій діяльності, освоюють правила загартовування організму, особистої і суспільної гігієни і ін., що позитивно сприяє на їх розумовий розвиток. Дослідження показують, що заняття фізичною культурою і спортом сприяє удосконаленню органів чуття, особливо м'язово - рухової чутливості, зорового і слухового сприйняття. В результаті цих занять підвищується здібність до спостережливості в цілому вона стає більш