

**Дар'я ВАСЬКІВСЬКА, Вікторія БІЛЯВСЬКА**  
*Національний авіаційний університет, Київ*

## **МЕТА І ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

У наш час фізичне виховання значно покращилося порівняно з минулими роками. Методом навчання фізичної культури студентів є виховання та вдосконалення навичок фізичної культури студентів. Тепер більше уваги приділяється вдосконаленню раніше вивчених вправ, а не введенню нових. Основна увага приділяється просуванню позитивного соціально орієнтованого здорового способу життя та розвитку таких сильних вольових якостей, як цілеспрямованість та наполегливість. Навчання фізичної культури розвивається комплексно на всіх рівнях, орієнтоване як на особистість на основі формування знань, спортивного розвитку, самопідготовки та підвищення фізичної підготовленості. У результаті учні отримують необхідні знання, розвиваються фізично, оволодівають технікою рухових дій, набувають здатності самостійно виконувати фізичні навантаження.

За курсом «Фізичне виховання та самовдосконалення» студенти дізнаються про найкращі вікові та анатомо-фізіологічні терміни розвитку та вдосконалення свого тіла; вони також дізнаються про користь фізичних вправ для здоров'я; вони розвиватимуть основні фізичні якості та навички руху; навчаються використовувати фізичні вправи для профілактики порушень постави та зняття втоми учнів.

Студенти дізнаються про рухові аспекти спорту, індивідуальні види спорту, загальний розвиток, тренування, гімнастику, акробатику та легку атлетику. Вони також отримають знання, уміння та навички щодо дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартовування організму, ведення здорового способу життя, підвищення працездатності. Розвиток основних фізичних якостей і рухових якостей учнів; здатність і досвід використання фізичних навантажень для запобігання порушень постави та зняття втоми; і рухова активність, яка є основою розвитку

організму людини, його органів і систем, – все це приклади розвивально-оздоровчих цілей.

Пізнавальні завдання – допомогти учням розширити та поглибити основні уявлення про фізичну культуру, спорт і туризм. Виховні цілі: дбайливе ставлення до свого здоров'я; формування стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як однієї з першочергових умов зміцнення власного здоров'я; формування індивідуального свідомого ставлення до важливості розвитку своїх фізичних якостей і рухових здібностей; Будь-яку мету можна досягти, розділивши її на комплексний набір пов'язаних послідовних завдань. Завдання можна розглядати як маленькі, відчутні кроки, які ведуть до завершення діяльності.

*Науковий керівник: Тетяна СОВГИРЯ,  
старший викладач*