

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Щербаков М. А., аспірант
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка
shcherbakov.maksym@gmail.com

Вступ. Здоровий спосіб життя включає у себе багато факторів, розглянемо аспект занять фізичною культурою та спортом. У багатьох вищих навчальних закладах завдання формування здорового способу життя студентів вирішуються засобами різних видів спорту, в тому числі і спортивного орієнтування. Для студентів різноманітність видів діяльності у спортивному орієнтуванні, гармонійне поєднання розумового та фізичного навантаження визначають його привабливість. Сучасні дослідження з цієї теми мають відображення у наукових працях І. А. Коновалової, С. А. Казанцева, В. С. Близнівської.

Матеріали і методи. Аналізуючи роль спортивного орієнтування у формуванні здорового способу життя було використано метод теоретичного аналізу сучасних методологічних розробок та практичних прикладів їх використання, результати впровадження програм з виду спорту в навчально-тренувальний процес студентів.

Результатом дослідження є визначення основних факторів, що впливають на формування здорового способу життя та переваг спортивного орієнтування як засобу дії.

У процесі занять спортивним орієнтуванням розвиваються всі види функціональності, представлені основними життєвими навичками: міжособистісного спілкування, самоврядування, самоаналізу і самоконтролю, критичного мислення, життєстійкості; розвивається і зміцнюється почуття впевненості у собі, почуття відповідальності і здатність приймати відповідальні рішення [2].

Спортивне орієнтування має вплив на формуванні здорового способу життя через виховання базової культури особистості, найважливішими складовими якої є:

- культура життєвого самовизначення як здатність самостійно приймати рішення і відповідати за свої вчинки;
- моральна культура;
- екологічна культура;
- фізична культура [1].

Спортивне орієнтування сприяє вихованню у студентів наступних вмінь та якостей: наполегливість, працьовитість, чесність, взаємоповага та вміння спілкуватися один з одним, поважне ставлення до природи та її ресурсів.

Невисокі вимоги пред'являються до оснащення матеріально-технічної бази для проведення занять спортивним орієнтуванням, що робить даний вид спорту фінансово доступним для студентів. Варіативність зміни фізичного навантаження дає змогу займатися спортивним орієнтуванням студентам різних груп здоров'я [2].

Висновки. На підставі результатів дослідження, необхідно відзначити велику роль впливу спортивного орієнтування на формування здорового способу життя студента як в період навчання, так і у подальшій професійній діяльності. Спортивне орієнтування постає одним із засобів виховання фізичних, психічних та інтелектуальних здібностей студентів, шляхом підвищення їх розумової і фізичної працездатності.

Література:

1. Казанцев С. А. Формирование нравственного потенциала личности средствами спортивного ориентирования / Сергей Александрович Казанцев. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – С. 75–79.

2. Суханова М. Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: автореф. дис. канд. пед. н.: 13.00.04 / М. Г. Суханова. – М., 2004. – 24 с.