

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
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Куриленко О. В. викл.

Сумський державний університет

kura81@rambler.ru

Вступ. Фізичне виховання і спорт є вагомою складовою навчально-виховного процесу ВНЗ. Спорт сприяє всебічному гармонійному розвитку молоді людини, що є основним завданням сучасної освіти. Фізична культура є важливим компонентом культури сучасної людини, фахівця, забезпечує її фізичний та духовний добробут, успіхи у професійній діяльності, реалізації життєвого потенціалу, прояву соціальної активності, творчості. Все зазначене надає підстави необхідності занять спортом та фізичною культурою на всіх етапах навчання студента у ВНЗ. Фізична культура, як навчальна дисципліна, сприяє зміцненню фізичного і психічного здоров'я, психологічного стану, морального розвитку студентів, тощо. Актуальною є на сьогодні проблема розробки новітніх форм і методів організації занять з фізичного виховання та спортивної діяльності у ВНЗ [1].

Мета: обґрунтувати ефективність впливу спортивної діяльності на формування здорового способу життя студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Метою навчально-виховного процесу ВНЗ є виховання і професійна підготовка майбутніх фахівців. Необхідним компонентом виховного процесу ВНЗ є формуванням здорового способу життя молоді людини, що передбачає оптимізацію режиму навчання та відпочинку, організацію фізичної (спортивної) активності, профілактичні заходи з метою попередження шкідливих звичок тощо. Вказані функції реалізуються в процесі занять фізичною культурою та спортом. Серед завдань щодо досягнення визначеної мети актуальними на сьогодні є: всебічний розвиток фізичних здібностей молоді людини; знання основ організації

впровадження ефективних видів рухової активності; систематичне фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням. Актуальними на сьогодні є такі форми діяльності на заняттях з фізичного виховання, як: проведення навчально-тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів, спортивно-масової й оздоровчої роботи серед студентів; проведення спортивних заходів, змагань; науково-дослідна робота в галузі фізичної культури та спорту [1]. Важливими елементами формування фізичної культури студентів є вироблення у них системи теоретичних і практичних знань, умінь і навичок в галузі спорту.

Всі ступені вищої освіти передбачають пріоритетність фізичного здоров'я студентів, їх оптимальної рухової активності. До основних форм фізкультурної діяльності студентів відносяться заняття у навчальний час із освітньою спрямованістю; активні заняття спортом у позанавчальний час – розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення спортивної майстерності студентів; активне дозвілля студентів передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час з використанням різних форм і засобів фізичної культури.

Висновки. Головною метою занять студентів молодших курсів є адаптація до навчання у ВНЗ – виховання у студентів інтересу і потреб занять фізичною культурою і спортом. Успішності адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ сприяють заняття фізичною культурою: це відноситься до формування професійної працездатності студентів, регулюванню психоемоційного стану. Головним завданням занять з фізичної культури та спорту студентів старших курсів є формування потреби у здоровому способі життя, у досягненні фізичної досконалості, що є основою складових здоров'я нації.

Література

1. Левків В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В. І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Львів, 2001. – С. 56–58.