

## Спортивно-масові заходи у ВНТУ та їх роль у формуванні здорового способу життя студентів, аспірантів, викладачів та співробітників.

Вінницький національний технічний університет

### *Анотація*

*В даній статті обговорюється важливість спортивно-масових заходів у ВНТУ. Відзначено важливість фізичної культури і спорту у вищій школі. Розглядається виховне, оздоровче, освітнє значення спортивної діяльності.*

**Ключові слова:** фізична культура, спорт, рухова активність, спортивна діяльність, здоровий спосіб життя, ВНТУ, спортивно-масові заходи.

### *Abstract*

*This article discusses the importance of sports and mass events at VNTU. The importance of physical culture and sports in higher education was noted. The educational, health and educational importance of sports activities is considered.*

**Keywords:** physical culture, sports, physical activity, sports activities, healthy lifestyle, VNTU, sports and mass events.

### **Вступ**

Ефективність засвоєння знань, рівень фізичної працездатності, фізичної підготовленості студентів істотно залежить від рівня здоров'я, фізичного розвитку. У сучасній вищій школі одним з найважливіших напрямків навчального процесу є фізична культура, як частина загальної культури суспільства. Одним з основних компонентів сфери фізичної культури і спорту є здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Сучасна система освіти постійно змінюється, оновлюються навчальні програми, впроваджуються нові технології. У зв'язку з модернізацією процесу навчання, підвищеними вимогами до студентів, важливою умовою збереження здоров'я, фізичної та розумової працездатності, є фізична культура і спорт.

### **Результати дослідження**

У Вінницькому національному технічному університеті (ВНТУ) фізична культура і спорт в системі вищої професійної освіти має велике виховне значення. Виходячи з нормативних вимог, Вченою радою університету і навчальним відділом затверджуються навчальні плани, в які включена дисципліна «Фізичне виховання». Період навчання у ВНЗ є важливим етапом становлення особистості, формування загальнокультурних і професійних компетенцій майбутніх фахівців. Підтримка оптимального рівня рухової активності, ведення ЗСЖ сприяє формуванню морального, духовного, фізичного здоров'я. Створюється мікросфера, в умовах якої підвищується працездатність у трудовій, навчальній, спортивній діяльності; творчої самовіддачі; психологічного комфорту. Ефективне вирішення виховних, оздоровчих, освітніх завдань здійснюється на кафедрі фізичної культури і в спортклубі університета.

Основною формою фізичного виховання у ВНЗ є практичні навчальні заняття, які проводяться раз на тиждень протягом 4-х років навчання на всіх спеціальностях денної форми. Крім занять з фізичного виховання в рамках навчального розкладу, організовані заняття в секціях та групах.

Студентам, аспірантам, викладачам та співробітникам університету запропоновані заняття з видів спорту: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, футзал, шахи, легка атлетика, пауерліфтинг, вільна і греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, кульова стрільба, стрільба з лука, скелелазіння, бадмінтон. Тренувальні заняття спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, вдосконалення

фізичної підготовленості та спортивної майстерності, підвищення фізичної і розумової працездатності, активне проведення дозвілля, саморозвиток, самовдосконалення.

Матеріально-технічна база університету дозволяє вирішувати широкі соціально-педагогічні завдання. Кількість спортивних залів, спортивних майданчиків і стадіону задовольняє потребу студентів, викладачів і працівників університету в фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному розвитку; в активному, творчому відпочинку; спілкуванні.

Спортивна діяльність здійснюється на багатьох спортивних об'єктах університету: стадіон ВНТУ ім. Я. Кулика, зал спортивних ігор, зал боротьби, зал настільного тенісу, тренажерний зал, шаховий клуб, стрілецький тир, літні футбольні та волейбольні майданчики, поле для стрільби з лука та спортивно-оздоровчий табір ВНТУ «Супутник» (с. Степашки, Гайсинський район, Вінницька обл.).

Кафедрою фізвиховання і спортивним клубом розробляються і затверджуються положення Спартакіади ВНТУ «Молодь і спорт України» серед навчальних факультетів університету, Спартакіади серед гуртожитків ВНТУ, відкриті першості університету серед студентів, викладачів і співробітників ЗВО, Кубків і турнірів з видів спорту.

Змагання проводяться у формі Спартакіад, турнірів, матчевих зустрічей, кубків, чемпіонатів, першостей з метою зміцнення здоров'я студентів, аспірантів, викладачів і створення умов для активних занять фізичною культурою і спортом, формування ЗСЖ, виявлення найсильніших спортсменів ВНТУ для участі в змаганнях міського, обласного, республіканського і міжнародного рівня, а також сприяння реалізації державних програм розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

В університеті проводиться Спартакіада серед гуртожитків з видів спорту: міні-футбол, волейбол, шахи, настільний теніс.

Спартакіада ВНТУ «Молодь і спорт України» серед навчальних факультетів університету включає наступні види спорту: футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол 3x3, шахи, кульова стрільба, міні-футбол.

Протягом навчального року проводяться відкриті першості ВНТУ з волейболу, баскетболу 3x3, настільного тенісу, шахів, легкої атлетики, пауерліфтингу, кульової стрільби, стрільби з лука, бадмінтону, міні-футболу.

Збірні команди ВНТУ складені з викладачів і співробітників університету успішно виступають на обласній Спартакіаді ЗВО серед науково-педагогічних працівників з шахів, настільного тенісу, волейболу, футзалу, кульової стрільби, плавання та баскетболу 3x3.

Також, щорічно проводиться «Кубок ВНТУ» з футболу серед навчальних факультетів. Організуються змагання всередині факультетів університету серед курсів (ФКСА, ФІТКІ, ФЕЕЕМ, ФМТ, ФБТЕГП, ФІРЕН, ФМІБ та Ін ЕБМД).

З проведенням змагань ведеться пропаганда ЗСЖ, формуються позитивні життєві установки, громадянське та патріотичне виховання студентів, популяризація спорту і посилення фізкультурно-спортивної роботи студентами, аспірантами та викладачами у позанавчальний час, визначення кращих спортсменів і спортивних команд, надання більших можливостей для занять спортом. Кращі студенти-спортсмени ВНТУ захищають честь університету на обласній Універсіаді, чемпіонатах серед студентів, Універсіадах України та Світу, першостях і Кубках Вінницької області, України, Європи та Світу.

Різноманіття змагань дозволяє кожному студенту проявити себе в тому чи іншому виді спорту незалежно від його фізичної підготовленості, виховати в собі морально-вольові якості, підвищити рівень професійної готовності, соціальної активності.

Спортивний клуб ВНТУ спільно з кафедрою фізичного виховання розміщує інформаційні матеріали щодо проведення змагань всередині університету, міста, області, України та виступи спортсменів ВНТУ за видами спорту на сайті ВНТУ - (<http://impuls.vntu.edu.ua>), а також на сторінці в Фейсбук (СПОРТКЛУБ ВНТУ (технічний університет м. Вінниця) - <https://www.facebook.com/groups/1901913776731882/>)

## Висновки

Таким чином, фізична культура і спорт є необхідністю для фізичного вдосконалення, підвищення активного якісного життя. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом мають важливе значення для збереження і зміцнення здоров'я, саморозвитку, самоосвіти, самовдосконалення.

Участь студентів, аспірантів, викладачів і співробітників ВНТУ в спортивних фізкультурно-масових заходах є одним з дієвих методів мотивації до фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, ЗСЖ. Під час спортивних заходів формується самооцінка, самоствердження, самовираження особистості, відбувається оволодіння навичками спілкування, творчої співпраці, колективізму, розвивається цілеспрямованість, витримка, з'являються позитивні емоції. Спортивно-масові заходи сприяють всебічному гармонійному розвитку. Фізична культура і спорт є обов'язковою умовою повноцінного життя. Проведення спортивно-масових заходів формує стійкий інтерес до фізичної культури і спорту, усуває дефіцит рухової активності, підвищує резерви здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті // М. В. Дутчак. – Київ: НУФВСУ. – 2007. – 112 с.
2. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту. – ЛДДФК, Л. 2003. – 20 с.
3. Шепеленко Г. Деякі питання розвитку фізкультурної роботи в ВУЗах України // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов. – Харьков: ХХПИ, 1999. – С. 36-39.
4. Масімов З. П. Студентський спортивний клуб як механізм реалізації масовості спортивного студентського руху // Науково-методичний електронний журнал "Концепт". – 2017. – Т. 36. – С. 61-63.
5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129-132.
6. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149-153.
7. Євсєєв Л. Г. Характеристика стану рухової підготовленості студентів технічного університету [Електронний ресурс] / Л. Г. Євсєєв // Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14-23 березня 2018 р. – Електрон. текст. дані. – 2018.
8. Євсєєв Л. Г. Фізична підготовленість – важливий показник фізичного здоров'я студентів [Текст] / Л. Г. Євсєєв // XLVIII науково-технічна конференція ВНТУ. – Вінниця, 2019. – 4 с.
9. Тихонов В.К. Мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом / XLI науково-технічна конференція професорсько-викладацького складу, співробітників та студентів університету за участю працівників науково-дослідних організацій та інженерно-технічних працівників підприємств м. Вінниці та області. – Вінниця: ВНТУ, 28-29 лютого 2012 р.
10. Тихонов В.К., Тихонова С.В. Проблеми організації проведення занять фізичного виховання в вузах / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць / ВДПУ ім. М. Коцюбинського; Житомирський державний університет ім. І. Франка; головний редактор В.М. Костюкевич, Випуск 2. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2017.

*Тихонов Володимир Костянтинович* – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [tihonovvk66@gmail.com](mailto:tihonovvk66@gmail.com)

**Tikhonov Volodymyr K.** - Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsya. E-mail: [tihonovvk66@gmail.com](mailto:tihonovvk66@gmail.com)