

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-13>

SPORT IS A SOURCE OF HEALTH, PLEASURE, AND BEAUTY

СПОРТ – ДЖЕРЕЛО ЗДОРОВ'Я, НАСОЛОДИ, КРАСИ

Kozub S. V. Козуб С. В.

*Head of physical education
“Professional College of Food
Technologies and Entrepreneurship
of Dniprovsk State Technical University”
Kamianske, Ukraine*

*керівник фізичного виховання
Відокремлений структурний підрозділ
«Фаховий коледж харчових технологій
та підприємництва Дніпровського
державного технічного університету»
м. Кам'янське, Україна*

Досвід використання фізичної культури для розвитку здоров'я, насолоди та краси серед студентської молоді на заняттях фізичної культури у відокремленому структурному підрозділі «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету»

Спорт займає особливе місце в житті кожної людини, особливо юнаків та дівчат студентського віку. Він не обмежується кордонами чи мовами, бо заняття спортом і здоровий спосіб життя сьогодні – це невід'ємна складова частина життя. Бути гармонійно розвиненим, висококультурним, модним у сучасному світі, більше дбати про своє здоров'я, значить займатися спортом, бо спорт – найкращий засіб для підтримки організму в тонусі.

Науковцями доведено, що спорт не тільки зміцнює здоров'я, але і дарує гарний настрій, почуття легкості і свіжості. Ранкова гімнастика, фізичні вправи на свіжому повітрі бадьорять вранці, наповнюють енергією кожную людину, заряджаючи позитивом на весь день [5].

Саме тому, заняття спортом є невід'ємною частиною життя здобувачів освіти у відокремленому структурному підрозділі «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету» у місті Кам'янське в Україні.

І як у спекотну днину припадає спрага людина до джерела з прохолодною водою, так і молодь займається спортом, тому що спорт і здоров'я – дві половинки одного цілого. Сучасна молодь стала значно більше приділяти уваги спорту. Для них – це мода, це можливість виділитися з натовпу і показати, наскільки вони кращі за своїх однолітків. У нашому місті продумано і раціонально організовано, для бажаючих, роботу спортивних і тренажерних залів. Бажаючі знаходять себе у танцях чи плаванні, а хтось здобуває навички у боротьбі, волейболу, баскетболу або футболу. Це неповний перелік

найпопулярніших спортивних захоплень серед представників підростаючого покоління. Для нас життєвим кредо стали слова: «Бути спортивним і здоровим, отримувати насолоду від краси в спорті» [1].

Війна, воєнний стан, який триває на території нашої України з 22 лютого 2022 року для цивільних людей – це великий стрес, тривога та страх. Психологічний стан кожного потребує підтримки, а особливо це стосується студентської молоді. Існує думка, що спорт не тільки зміцнює здоров'я, але і загартовує характер, робить людину стресостійкою, вольовою і сильною духом. Тому студенти нашого коледжу навіть у години тривоги не гають час, а займаються спортом [2]. Перебуваючи у безпечних місцях, дівчата і хлопці грають у шахи і шашки, дотримуючись етичних норм при проведенні гри: привітання учасників, вшанування пам'яті загиблих воїнів, дотримання режиму тиші, нагородження переможців. Обов'язковим елементом у роботі є обговорення новин спорту європейських країн та досягнення світових спортсменів у різних видах спорту.

Це дозволяє мінімізувати наслідки стресу на молодий організм в період війни, допомагає гармонійно розвивати особистість. Неодноразово переконались, що спорт виховує характер людини. Заняття спортом зміцнює силу волі, дисциплінує людей, зокрема створює потребу підтримувати власний організм в тонусі, знаходити в собі сили і можливість займатися руховою активністю, виконувати фізичні вправи та самоудосконалюватися.

Спорт – не новий винахід, його історія сягає глибини часів, ще до нашої ери в Стародавній Греції проводились спортивні змагання на славу Богам Олімпу. У роботі нашого навчального закладу культивуємо олімпійські види спорту [3].

Щорічно проводимо урочисте відкриття спартакіади коледжу, під час якого за розробленим сценарієм оживляємо свято Олімпіади. Перед студентами, викладачами та почесними гостями міста проходить колона з прапорами олімпіади, державним прапором України та прапором міста Кам'янське. Почесне право вносити прапори, запалювати символічний олімпійський вогонь надається найтитулованішим спортсменам закладу. Родзинкою свята є показові виступи студентів-спортсменів міста або коледжу. Наймовірні враження отримують всі від виступів гімнастів, борців, акробатів чи команди черлідінгу.

Особливу увагу, приділяємо естетичному вихованню, адже виховання здатності сприймати і правильно оцінювати прекрасне у житті, людині, природі, мистецтві – це завдання наставників підростаючого покоління. Найважливіше завдання естетичного виховання під час занять фізичної культури, на спортивних тренуваннях – прищеплення навичок складання

гарних комбінацій вільних вправ, гімнастичних пірамід, спортивних танців, показових виступів. [6].

Переконані, що естетичне виховання молоді допомагає глибше пізнавати навколишній світ, яскравіше відчувати красу, насолоджуватися прекрасним. Фізична культура, зміцнюючи людину як фізично, так і духовно, збагачує її. Спортивні конкурси, рухливі ігри на зразок «Козацькі забави», «Ритмічна феєрія під гаслом «Живи танцюючи» розвивають красу тіла, красу дружби та відчуття товариства, красу яскравого, насиченої дотепними та захоплюючими вправами відпочинком.

Фізична культура впливає на почуття. Неодноразово доведено, що юні студенти, які займаються спортом, об'єднуються за інтересами, обговорюють власні результати і досягнення, планують подальші роботи і мріють отримати не тільки насолоду у спорті. Між студентами зароджуються почуття кохання, яке виховує бадьорих, життєрадісних, відповідальних людей, здатних проявляти ініціативу, енергійно реагувати на ситуацію. Тому фізична культура та спорт є одним із засобів естетичного виховання.

У спорті є неписані закони краси та шляхетності поведінки, спортивної етики. Незважаючи на складні обставини ми не можемо зійти з дистанції бігу, відмовитися від поєдинку на килимі, перервати достроково гру, знаючи, що ти все одно програєш. Така поведінка суперечить самій сутності сучасного спорту. Тому ми, повинні підтримувати психологічний стан у молоді, заохочувати їх до отримання задоволення, насолоди від участі в спортивних змаганнях. Це було вже неодноразово доведено на прикладі людей, які завдяки фізичним навантаженням відроджувалися, починали нове життя.

Отже, проведення спортивних заходів серед студентської молоді на заняттях фізичної культури у відокремленому структурному підрозділі «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету», розроблена із урахуванням новітніх науково-обґрунтованих підходів до організації навчання студентів, допомагає підвищити здоров'я молоді.

Робота коледжу спрямована на розвиток та удосконалення психологічної, комунікативної, інформаційно-комунікаційної компетентностей, а також вдосконалення практичних умінь та навичок студентства. Кожний конкурс, змагання потребує кваліфікованої підготовки. Систематичні заняття спортом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності і гармонійному розвитку нервової, серцево-судинної, дихальної і м'язової системи, дозволяють опанувати основні рухи та необхідні прикладні навички і показані практично всім здоровим молодим людям. Для кожного з нас слід продовжувати

підкорювати нові висоти в спорті, розвивати свої навички, вміння, домагатися поставлених цілей і тоді все буде набагато легше і простіше досягти перемоги.

Таким чином, фізична культура є сильним засобом як фізичного і морального, так і естетичного виховання. Це завдання можна вирішити, розвиваючи у юних студентів повагу до спорту, прагнення фізичної досконалості, прояву сили духу, краси внутрішнього і зовнішнього вигляду людини.

Література:

1. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення*: матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2022 р.). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2022. 118 с.

2. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів. Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. Л.: ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 45–47.

3. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту: навч. посібник. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.

4. Завидівська Н.Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів. Л.: Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. 120 с.

5. Іванова О. Майбутнє творимо сьогодні // *Підручник XXI століття*, 2003. № 1-4. С. 4–5.

6. Шиян Б. Передумови й перспективи формування національної системи фізичного виховання школярів // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. Тернопіль: Тернопільський національний університет імені Вадима Гетьмана, 2012. № 4 (20). С. 344–351. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_83