

Виховуємо здорову націю

Бути здоровим сьогодні модно, але вибір у руках самої людини

Від чого залежить наше здоров'я? Чому функціональні можливості організму людей різні? Ці та інші питання рано чи пізно постають перед нами.

Головне сьогодні знати: здоров'я людини залежить від неї самої. Як же допомогти людям це усвідомити? На виконання цього завдання в нашому суспільстві покликані дошкільні та загальноосвітні заклади, вузи, громадські організації.

У коледжі Сумського національного аграрного університету заняття фізичною культурою займають особливе місце. Мабуть, на це надихає сама природа, серед якої знаходиться навчальний закладб національний парк «Веретенівський», яблуневий сад, озера, – саме ці умови повинні спонукати людину до активного і здорового способу життя.

Заняття у коледжі проводяться з ранньої весни до пізньої осені на свіжому повітрі. Вік інтерактивних технологій має свій негативний вплив на фізичний розвиток особистості. Більшість свого часу молоді люди проводять за комп'ютерами, в аудиторіях, у нерухомому стані. А це не додає сил та бадьорості духу, а навпаки призводить до різноманітних захворювань майбутніх фахівців з бухгалтерського обліку, фінансів, економістів та правознавців. Тому викладачі фізичного виховання прагнуть максимально використати всі можливості для розвитку фізичного здоров'я студентів. У наявності два спортивних зали, які забезпечені в повному обсязі легкоатлетичним обладнанням, лижним інвентарем. На спортивних майданчиках протягом року проводяться різноманітні змагання з футболу, баскетболу, волейболу. До них залучаються не лише студенти коледжу, а й жителі Веретенівки, яка розростається новими будинками останнім часом дуже швидко. Великою популярністю користуються у молоді туристичні походи, що проводяться двічі на рік, весною та восени. Адже саме там студенти навчаються розводити вогнище, ставити палатки, варити польову кашу – це додає їм наснаги, бадьорості духу та позитивних емоцій. Вони набувають досвіду відповідальності та самостійності. А новинкою для студентів став організований в цьому році на тиждень спорту велопробіг територією Сумщини, в якому взяли участь всі бажаючі. Це був масовий захід, красиве спорядження, приємні емоції, нові друзі. Як зізналися самі студенти, що години, які вони провели під час велопробігу залишилися незабутніми, і наступного року покличуть із собою ще більше учасників. Девізом викладачів фізичного виховання є не нав'язувати, не примушувати, а спонукати студентів до самостійного вибору заняттям фізичною культурою. А вибір у коледжі великий: працюють спортивні секції з футболу, баскетболу, волейболу, настільного тенісу, бадмінтону, шахів, лижних перегонів, кік-боксингу. Діє на території навчального закладу і сучасний тренажерний зал. Звичайно, важливим залишається виховання особистим

прикладом. Викладачі коледжу не лише організують спортивно-масові заходи для студентів, а й самі є активними учасниками: змагання з футболу між командами викладачів і студентами, перетягування канату, веселі старти, шахматні турніри. Збірна команда викладачів уже багато років поспіль посідає II місце у міській спартакіаді «Здоров'я» серед ВНЗ I-II р. а.

Сучасна молодь повинна розуміти, що досягти високих професійних здобутків можна лише у єдності зі своїм здоров'ям, підтримуючи свою активність, завзяття і рішучість.

Спортивні ігри як засіб фізичної підготовки студентів у коледжі

Серед багаточисленних видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання України – спортивні ігри, а саме: футбол, волейбол, баскетбол – займають одне з провідних місць, користуються великою популярністю серед студентської молоді.

Доступність цих ігор, простота інвентарю волі і мужності при подоланні дій суперників роблять спортивні ігри як види спорту цінним засобом фізичної підготовки. Спортивні ігри дозволяють без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість.

Сучасні спортивні ігри – надзвичайно цікаві і видовищні. Завдяки своїй емоційності спортивні ігри є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання спортивних ігор сприяє вихованню талантів серед спортсменів, а також створює передумови для масового залучення студентів різної статі до систематичних занять цими видами спорту протягом усього життя. Для гри у волейбол, баскетбол і футбол, настільний теніс спортсмени повинні швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій.

Основу спортивних ігор складає ігрова діяльність, яка носить характер загального протиборства, регламентованого спеціальним кодексом правил. Для ігрової діяльності характерними є швидко змінювати умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невідступним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен спортсмен має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій.

Основу спортивних ігор складають прості природні рухи – стрибки, біг, передачі і подачі. Такі прийоми легко заучуються студентами.

Враховуючи все вище сказане, спортивні ігри у нашому навчальному закладі включені до робочих навчальних програм, які використовуються для підготовки молодших спеціалістів всіх спеціальностей.

Програми характеризуються спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей студентів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивний майданчик, стадіон, кадрового забезпечення). Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і чотирьох варіативних модулів: легка атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс. Практично кожний вид спорту представлений у вигляді варіативного модуля.

При плануванні роботи ми особливо враховуємо спортивні традиції, характерні для Сумщини.

Коледж сумського національного аграрного університету є місцем проведення Всеукраїнських спортивних ігор з лижних перегонів серед ВНЗ I-IV р. а. На базі нашого навчального закладу проводиться обласна спартакіада та міська спартакіада серед ВНЗ I-IV р. а. з легкоатлетичного кросу, а також першість м. Суми з футболу. Все це впливає і на систему фізкультурної та спортивно-масової роботи у навчальному закладі.

Здійснюють цю роботу викладачі циклової комісії фізичного виховання, до складу якої входить 3 викладачі фізичного виховання, які залучають всіх студентів до систематичних занять фізичними вправами, виховують вміння свідомо і самостійно використовувати їх у режимі праці і відпочинку, застосовують інноваційні технології при викладанні дисципліни.

Слід зазначити, що велика увага, приділяється і позааудиторній роботі, яка відповідає наступним вимогам: виховній направленості, масовості, вільному вибору студентами виду занять, поглибленому вивченню предмета, відповідного змісту та методики рівня розвитку студентів, стимулювання їх активності. Секції з волейболу (дівчата, юнаки) відвідують 46 чоловік, баскетболу – 38 чоловік, футболу – 41 чоловік, які удосконалюють свій фізичний розвиток. Проводяться секції для студентів, які проживають в гуртожитках. У Коледжі є певна спеціалізація викладачів за видами спорту під час організації роботи спортивних секцій: кожен відповідає за свої види спорту.

Адміністрація навчального закладу постійно приділяє увагу матеріально-технічній базі, її поповненню та модернізації. Сьогодні ми маємо 2 спортивні зали, тренажерну залу у гуртожитку № 2.

Завдяки системі спортивно-масової роботи, яка існує в навчальному закладі, досить непогній матеріально-технічній базі, можливості вибирати із 300 студентів, ми щороку здобуваємо багато перемог у змаганнях різного рівня: від Всеукраїнських до місцевих.

Людина народжується для добра та щастя. Чим більше радісних, щасливих подій на її шляху, тим яскравіше забарвленим, емоційним та

змістовним стає життя. Саме це дає фізична культура і спорт. Захоплюючі миті перемог, радість самоствердження та фізичного удосконалення надає наснаги та життєвої сили.

Тож нехай українська нація буде здоровою і непереможною.