

УДК 796.41:613.94

С. М. Пантелеева, А. С. Пантелеева

г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ГИМНАСТИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Здоровый образ жизни – это рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды образ жизни, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [1].

К сожалению, медицинский осмотр первокурсников показывает, что часть из них имеют хронические заболевания, проблемы в опорно-двигательном аппарате или других системах организма. Отчасти это можно объяснить отрицательным отношением с детства к спорту в общем и, в частности, к гимнастике.

К гимнастике приучают с раннего детства. Многие родители понимают, что гимнастика для их детей необходима. Гимнастика для детей – вид спорта, который имеет много разновидностей от упражнений, развивающих физические способности, до невероятных акробатических элементов. От физического развития ребенка во многом зависит его здоровье, и даже умственные способности. Физические упражнения в гимнастике подбираются так, чтобы максимально гармонично развивать тело. Регулярные тренировки дисциплинируют, воспитывают волевые качества, улучшают общую физическую подготовку. Не важно, станет ли ребенок профессиональным спортсменом, но любой вид гимнастики сделает его физически и морально сильным.

Принимающие это родители детей выбирают занятия в секциях. Однако очень важно учитывать желание детей. Ведь далеко не каждый ребенок согласится посещать тренировки, выполнять определенные спортивные упражнения, требующие максимальной концентрации и отдачи. Этого сложно добиться от ребенка, если он сам не хочет трудиться. Возможно, в этот момент должен сработать мотив на будущее: у него будет идеальная осанка, гибкие, легкие и пластичные движения, сильная мускулатура. Вот здесь авторитет родителей должен дать положительный эффект. Они понимают, что их ребенок будет реже болеть, у него укрепится иммунитет, а это повлияет на физическое развитие организма.

Желание приходить в спортивный зал в детстве дает отпечаток на всю жизнь. Часто в будущем такие ребята выбирают специальность, связанную с физической культурой. В Гомельском государственном университете имени Франциска Скорины на факультете физической культуры есть специальность «Тренерская деятельность», на которой обучаются профессиональные спортсмены и молодежь, которая, обучаясь в школе, занималась в секциях учреждений образования.

Поступив на первый курс, такие ребята принимают активное участие в общественной жизни факультета и университета. Спорт дал им артистичность, музыкальный слух, чувство ритма. А это позволяет им участвовать в мероприятиях, конкурсах, например «А ну-ка, первокурсник!», дни факультетов, «Старшекурсник», «Мисс ГГУ», «Мистер ГГУ» и т.д. Программы команд факультета физической культуры насыщены номерами, имеющими завораживающие двигательные навыки, прыжковые, беговые элементы, различные виды растяжек. Их выступления сопровождаются бурными аплодисментами. Зрители понимают, что за такими показательными выступлениями стоят часы изнурительных тренировок и репетиций.

Студенты факультета физической культуры принимают активное участие в волонтерском движении. В рамках акций «Наши дети», «Помощь пожилым людям» активисты поздравляют детей и взрослых людей, находящихся на государственном обеспечении в пансионатах для пожилых людей, престарелых и инвалидов, социальных

пансионатах, социально-педагогических центрах, санаториях, профилакториях и других реабилитационно-оздоровительных центрах. В рамках республиканских акций волонтеры, посещая детей и пожилых людей, проводят с ними спортивные занятия, которые направлены на поддержание организма в целом. Комплексы упражнений проводятся под ритмичную музыку, достаточно быстро для детей и им это очень нравится. Если включаются элементы соревнования в виде деления детей на команды, то чувство сопереживания за результат побуждает ребят очень активно участвовать во всех упражнениях, сделав занятия полезными и интересными. Не остается безразличных участников таких мероприятий, так как они все вовлечены в творческую, репродуктивную деятельность. Такие формы общения развивают у ребят чувство коллективизма, ответственности за общее дело, что в будущем будет способствовать работе в команде, в коллективе. Иногда такие встречи непроизвольно носят профориентационную направленность, помогая будущим абитуриентам определиться с профессией.

Активно пропагандируют здоровый образ жизни студенты, работающие в летнее время в студенческих отрядах и на практиках в оздоровительных лагерях Гомельской области. Студенты факультета физической культуры предварительно проводят опрос с целью изучения интереса школьников к определенным видам спорта. Большая часть опрошенных предпочитают участвовать в неорганизованных спортивных играх: пляжном и дворовом футболе, волейболе, бадминтоне, городках и т.д. Но всегда находятся желающие заниматься гимнастикой, тем более, если с ними будут работать специалисты с соответствующей квалификацией.

Школьники, отдыхающие летом в оздоровительных лагерях, с удовольствием занимаются спортом, особенно если между различными возрастными категориями детей организуют команды, и проводят соревнования с последующим награждением победителей. Получение награды является хорошим стимулом для победы. Ребята, выступая в одной команде, становятся единой «семьей». Приезжая через год в эти же оздоровительные лагеря они уже знают, что будут вместе в одной команде защищать честь своего отряда. Через спорт у ребят развивается чувство коллективизма, переживаний за товарищей, а это дорогого стоит. В будущем умение работать в команде поможет таким ребятам учиться в университете и на профессиональной основе заниматься любимым видом спорта.

Студенты специальности «Тренерская деятельность» принимают активное участие в различных конкурсах, матчах, спортивных соревнованиях, которые проводятся в течение учебного года в университете и в государственных учреждениях образования города и Гомельской области.

Систематические тренировки, требующие концентрации и полной отдачи, прекрасно закаляют характер студентов, дисциплинируют их, развивают силу воли, отказ от вредных привычек, внимание, память, уверенность в себе, и в целом укрепление организма.

Литература

1. Головач, И. Н. Настольная книга куратора / И. Н. Головач, В. А. Дворецкая, Л. С. Кожуховская. – Минск: РИВШ, 2023 – 76 с.