

сильнее, чем на физически крепкий и психологически устойчивый.

Теперь хотелось бы затронуть вопрос о выборе вида спорта. Дело в том, что любой вид спорта хорош и полезен. А вот фундамент любви к занятиям физическими упражнениями закладывается в детском возрасте. Человек, который с молодых лет занимался всегда, в любом месте найдёт для себя возможность тренировать и развивать свой организм.

Какой выбрать вид спорта? Да, наверное, какой нравится или похожий. Много зависит от вашей профессии, места, где живёте. Но не надо заикливаться на одном. Кто-то любит силовые виды – можно параллельно заниматься плаванием или футболом. У некоторых людей профессия требует заниматься определёнными видами спорта для укрепления здоровья.

В конце добавим, что любой вид спорта связан с самоограничениями, искоренении отрицательных привычек, с двигательной активностью, отказом от пассивного образа жизни. И в этом взаимосвязь его с жизнью, воздействие на психофизиологические функции человека. Ничто не даётся просто и легко. Поэтому пожелаем молодому поколению развивать в себе лучшие человеческие качества вместе с физической культурой и спортом.

Литература.

1. Коледа, В.А. Психология физической подготовки молодежи / В. А. Коледа. – Минск: Польша, 1990. –100 с.

УДК 796.034.2

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Шулькевич К.Д., научный руководитель **Войтишкин В.Л.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Часто возникает вопрос о роли учебно-тренировочной и спортивно- массовой работы в учреждениях образования. И что это за такая работа? Давайте рассмотрим эти вопросы на примере начального периода физического воспитания ребенка.

Часто родители имеют неправильное представление об устройстве системы образования в сфере физической культуры в нашей стране. В большинстве случаев они считают, что если ребенок посещает уроки физической культуры, то этого достаточно. Дело в том, что уроки в школе являются обязательными для выполнения школьной программы. Но в дальнейшем молодому человеку придется самому находить возможность развивать свой организм и поддерживать свое здоровье в течение всей жизни.

Внимание! На уроках физической культуры учитель, укрепляя здоровье детей, пользуется школьной программой и выполняет её требования. Если вдуматься и понять, что ребенку мало уроков физической культуры, что его организм развивается, что его интересуют разные виды спорта, что у него есть время после занятий – то, понятно, необходимо помочь ребенку правильно подобрать каким видом спорта заниматься и как правильно тренироваться.

Для того чтобы учащийся школы в дальнейшем сам смог использовать свои знания в области физической культуры и спорта ему необходимо дать эти знания. На начальном этапе это делает учитель физической культуры. Например, учитель объясняет ребенку структуру урока: для чего нужна разминка, что такое основная и заключительная часть урока, объясняет, почему необходимо регулярно заниматься физической культурой....

И вот теперь главное. Начинается учебно-тренировочная работа. Суть её в правильном подборе упражнений, какой пользоваться литературой и источниками знаний по любимому

виду спорта, как строить тренировку и тренировочный процесс, как планировать. Это учитель начинает объяснять школьнику с самых азов (от простого понятия –до домашних заданий).

В школе для решения задач учебно-тренировочной работы открываются секции по видам спорта. На них во внеурочное время дети знакомятся с особенностями учебно-тренировочного процесса по видам спорта. Учитель, имея хорошие знания и постоянно повышая свой профессионализм, показывает и объясняет детям особенности занятий определенным видам спорта:

- какие подобрать упражнения для изучения того или иного технического приёма;
- какие подобрать упражнения для развития специальных физических качеств этого вида спорта;
- какими необходимо обладать теоретическими знаниями.

Учебно-тренировочная работа на этом не заканчивается. У учителя физической культуры есть помощники – это тренера-преподаватели детско-юношеских спортивных школ, которые заинтересованы в пополнении спортивных школ уже более-менее подготовленными школьниками. Поэтому для улучшения процесса учебно-тренировочной работы проводятся следующие мероприятия:

- приглашаются тренера – преподаватели для проведения бесед занятий по виду спорта совместно с учителем физической культуры, где дети учатся азам знаний у профессионального тренера;

- посещение школьниками тренировок в ДЮСШ для ознакомления с особенностями тренировочного процесса и как занимаются спортсмены, учащиеся в спортивной школе;

- тренера - преподаватели по видам спорта проводят открытые занятия со своими спортсменами, чтобы заинтересовать школьников своим видам спорта. На эти занятия приглашаются родители. Видя, как хорошо, перспективно и полезно заниматься спортом они заинтересовываются сами и становятся помощниками учителя физической культуры и тренера.

Теперь о спортивно-массовой работе в школе.

В моем понимании спортивно-массовая работа в школе – это результаты работы учителя физкультуры с детьми. В школах организуются и проводятся различные спортивно-массовые мероприятия, дни здоровья, туристические походы, внутри школьные соревнования по видам спорта и другие. Кроме того, сборные команды учебного заведения принимают участие в соревнованиях между учреждениями. На этих мероприятиях виден результат учебно-тренировочной работы. На эти спортивно-массовые мероприятия приглашаются родители школьников. Они, видя, что их ребенок показывает хорошие результаты, становятся не просто болельщиками, но и помощниками своему ребенку в дальнейшем спортивном росте.

Вот теперь нам понятно, как учебно-тренировочная работа и спортивно-массовые мероприятия в сочетании с уроками физической культуры решают главную цель физического воспитания – всестороннего физического и культурного развития молодого поколения страны.

Литература.

1. *Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений / Под. ред. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.*