



коньковым ходом — к победе

УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ ИЗ БРАСЛАВА —
О ТОМ, КАК СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ
ПОМОГАЕТ В ПОДГОТОВКЕ БИАТЛОНИСТОВ, О ВАЖНОСТИ
ДИСЦИПЛИНЫ И ЛИЧНОМ ПРИМЕРЕ НАСТАВНИКА.





СПОРТИВНЫЕ БУДНИ

Спортивная жизнь в средней школе № 2 имени З. Е. Кожар города Браслава насыщенная: волейбол, футбол, стритбол, лыжные гонки, биатлон, а еще подготовка к летнему и зимнему многоборью «Здоровье» и «Защитник Отечества». В прошлом году школьная команда стала на областном уровне 1-й по мини-футболу и 2-й в стритболе. В этом году в Витебске на областном этапе Республиканских соревнований по биатлону для детей и подростков «Снежный снайпер» двое шестиклассников заняли призовые места: Валерий Салак стал 1-м, а его одноклассница Полина Титович — 3-й. Учащийся 4 «Б» класса Арсений Сирик оказался в десятке сильнейших в младшей возрастной группе. Соревнуясь в финале в составе команды Витебщины, старшие ребята хоть и не заняли призовых мест, но выступили достойно.

Учащиеся средней школы № 2 имени З. Е. Кожар Браслава уже несколько лет в числе победителей районной спартакиады по разным видам спорта и составляют костяк сборной Браславщины на областных соревнованиях. А в последние годы школьники все больше отличаются на лыжне, показывая хорошие результаты в биатлоне.

На спортивные достижения браславских мальчишек и девчонок мотивируют опытные учителя физкультуры. Один из них — Алексей Салак. Для большинства он уважаемый, любимый учитель и тренер, а для шестиклассника Валерия еще и строгий, но любящий папа.

Сегодня спортивные будни педагога с 25-летним стажем расписаны по минутам. Алексей Войтехович ведет уроки физкультуры в 5–11 классах, также проводит занятия по допризывной подготовке в старших классах. А после обеда и в вечернее время он тренирует более десятка увлеченных би-

атлоном ребят на базе школы и ведет кружок в районном клубе «Дривятыч». Биатлон — его конек.

— Сегодня я живу биатлоном, — признается мой собеседник. — Это одно из давних увлечений, которому в последние годы я отдаюсь полностью. В свое время учился на кафедре лыжного и стрелкового спорта в нынешнем БГУФК. Да и работая в сельских школах Браславщины, еще с 2008 года ставил на лыжи мальчишек и девчонок.

Однако любви к биатлону предшествовали и иные спортивные увлечения.



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МНОГОГРАННОСТЬ

Свой профессиональный путь Алексей Салак начинал с тренерства в спортивной школе, но, когда его позвали учителем в общеобразовательную, принял предложение, а потом так и остался там работать. Трудился в 2 сельских школах, затем 4 года обучал физкультуре суворовцев в Минске, после вернулся на родную Браславщину. Было это около 20 лет назад.

— Опыт работы в Минском суворовском училище был полезным? Что почерпнули для себя там?

— Спорт и военное дело мне близки. Думаю, если бы я не пошел в спорт, вполне мог бы стать военным. Профессию довелось выбирать в 90-е, когда в армии царила разруха. Для будущих военных физическая подготовка очень важна, и ей уделяется много внимания. В юношах важно развить максимум физических качеств: силу, быстроту, ловкость, выносливость. А дисциплина, которая присуща военной среде, способствует достижению высоких результатов. В отличие от школьников, суворовцам и курсантам не нужно повторять 2–3 раза команду, они выполняют задание с полуслова. В одном зале спокойно работают по 4 взвода и никакого тебе шума, как бывает в школе. Дисциплина и дисциплинированность — важные составляющие успеха для любого спортсмена. Стараюсь учить этому с ранних лет своих нынешних подопечных.

Основная причина возвращения педагога на малую родину — любовь к спортивному туризму, которую еще в детстве Алексею привил школьный учитель физкультуры Анатолий Андреевич Журавлев. А браславские просторы — лучшее место для этого увлечения. Много лет Алексей Салак отправлялся в походы и со своими учениками, обучая их премудростям спортивного ориентирования с картой и компасом в руках. Более 6 лет подряд ходил с воспитанниками в трехдневный спортивный поход «Большая медведица» по местам боев

вой славы Браславского района, а потом еще не один год тренировал молодежь для участия в республиканских чемпионатах по поисково-спасательной работе.

— Это были достаточно сложные, но очень увлекательные путешествия, в которые отправлялись хорошо подготовленные молодые люди, — вспоминает педагог времена, когда за 72 часа практически без сна и отдыха доводилось преодолевать сотню километров. — Мы отправлялись в трехдневные походы, в режиме нон-стоп проходили десятки испытаний: марш-броски, переправы и ночные поиски по лесам, болотам, рекам. Если доводилось ночевать в палатке, это считалось большой удачей. Было, скажем, задание устроиться на ночлег среди болот. Палатку нужно было поставить среди трясины пятиметровой глубины. Валили деревья, бревна пилили, чтобы соорудить накаты. Пара штук уходила на дно, прежде чем удавалось закрепиться и поставить палатку. Не успеешь уснуть — уже подъем, тебя ждет очередное задание.

— Как же вы сегодня обходитесь без любимого хобби? — спрашиваю я, заслышив в голосе собеседника нотки ностальгии.

— Сегодня, занимаясь с детьми, я, конечно, делаю ставку на биатлон, но при возможности учу их всему, что умею сам, в том числе спортивному ориентированию. А возможность выдается ежегодно, когда мы летом на 9 дней отправляемся в спортивно-оздоровительный палаточный лагерь.



ЗИМОЙ — ЛЫЖИ, ЛЕТОМ — ЛЫЖЕРОЛЛЕРЫ

В июне этого года 15 школьников 3–8 классов оздоравливались и занимались спортом, живя в палатках, среди лесов и озер Браславщины в передвижном лагере.

— Мы берем с собой лыжероллеры, палатки и останавливаемся на туристической стоянке «Струста» — среди соснового леса, где практически нет клещей из-за обилия муравейников. На базе можно проводить беговые, стрелковые тренировки, а также занятия по ориентированию на местности, — рассказывает Алексей Сулак. — В лесу протоптаны тропы, так как там часто проводятся районные соревнования по туристическому ориентированию. Придумываю детям интересные задания, чтобы ребята могли проявить смекалку, ловкость, скорость, научились пользоваться компасом, читать карту. Между делом мальчишки и девчонки учатся, как правильно обустраивать бивак: выбирать место для стоянки, устанавливать палатки, организовывать кострище, заготавливать дрова. Осваивают они также премудрости приготовления еды на костре и т.д.

Основные тренировки юных биатлонистов проходят вблизи деревни Будилы, где есть лыжероллерная трасса протяженностью 30 км. Туда спортсменов отвозит школьный автобус. Мечта тре-



нера — проводить занятия на лыжероллерах ежедневно, как это делают ребята из Витебского училища олимпийского резерва, которые также тренируются там.

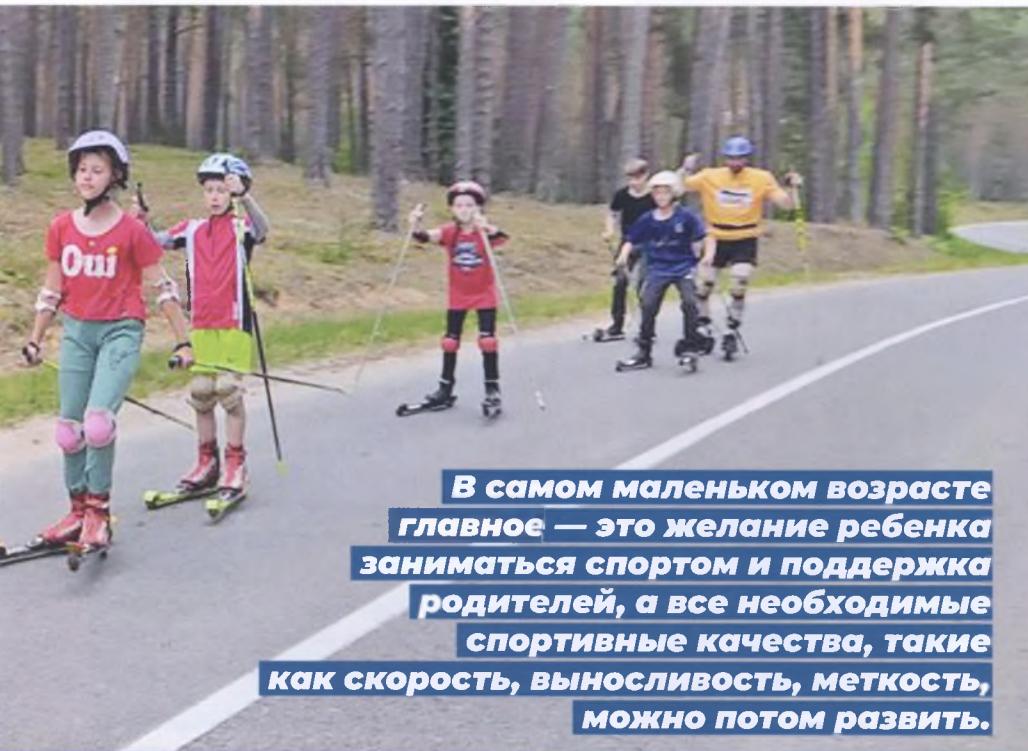
— Ребят в каком возрасте вы набираете в свое объединение по интересам?

— Обычно я набирал ребят 3–4 классов, однако в этом сентябре уже буду присматриваться к второклассникам, так как участники стартов «Лыжный

снайпер» в последние годы помолодели. Например, минувшой зимой на лыжне в финале состязались ученики начальной школы. А ведь после набора новичков еще минимум год уходит на их подготовку к первым серьезным соревнованиям. Обычно прихожу на уроки физкультуры к своим коллегам, замечаю шустрых, юрких непосед. Смотрю, как они выполняют тесты. В самом маленьком возрасте главное — это желание ребенка заниматься и поддержка родителей. А все требуемые качества биатлониста, такие как скорость, выносливость, меткость, можно потом развить.

— И как развиваете?

— Прежде чем ребенок освоит коньковый ход, одноопорное скольжение, проходит немало времени. Начинается все с азов — с попеременного двухшажного хода. Затем осваиваем одновременный бесшажный, а также основы баланса и координации. Вообще, подготовка к новому сезону начинается летом как раз в нашем спортивном лагере. Увы, далеко не всегда родители отпускают детей 2–3-х классов жить в палатках в лесу. А для новичков важно прочувствовать атмосферу лагеря и сделать первые шаги на лыжероллерах. Здесь создается особенная атмосфера. Осенью и весной, в межсезонье, продолжаем осваивать лыжероллеры, занимаемся общефизической подготовкой, бегаем кроссы, тренируя выносливость, а также учимся стрелять.





ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ:

— В преддверии «Дожинок» 2019 года в нашей школе появилась многофункциональная спортивная площадка с зонами для игр в волейбол, бадминтон, мини-футбол, стритбол. Также есть тренажерный зал под открытым небом, который включает 8 тренажеров. Для младших школьников возвели специальный развивающий комплекс, — рассказывает директор учреждения образования Анатолий Неверкович. — К слову, эта территория здоровья доступна по вечерам и в выходные дни любому желающему, поэтому местные жители здесь завсегдатаи. Что касается занятий по физкультуре, они проходят обычно на большом городском стадионе рядом со школой или в игровом спортзале. Младшие школьники учатся хореографии в зале ритмики, который при необходимости трансформируется в зал для единоборств. После уроков на многофункциональной площадке тренируются те, кто готовится к очередным соревнованиям, а в вечернее время на ней занимаются члены различных спортивных объединений по интересам.



Современные методики подготовки, которые раньше были доступны узкому кругу специалистов, сегодня есть в интернете в открытом доступе. Тренер активно их изучает и использует в работе, поэтапно подготавливая детей к нагрузкам. При этом уже в первый год обучения новички учатся стрелять. Во 2-м или 3-м классе они, конечно, еще не могут самостоятельно зарядить винтовку, так как просто сил не хватает взводить затвор, поэтому педагог всегда помогает. Однако дети учатся прицеливаться, самостоятельно удерживать винтовку, выполнять подход и отход от рубежа.

Своих подопечных тренер разбивает на группы в зависимости от возраста и уровня подготовки. Зимой идет оттачивание техники непосредственно на лыжах, регулярно проходят стрелковые занятия. Помимо обычного тира, для стрельбы из пневматической винтовки работают 2 электронных стрелковых комплекса, так как школа является районным ресурсным центром по военно-патриотическому воспитанию. Впрочем, как подмечает наставник, электронный тир — это скорее забава для новичков. Те, кто занимается биатлоном, стреляют в настоящем тире, где оборудовано 4 рубежа для стрельбы стоя и лежа. Один недостаток — нехватка винтовок. На сегодняшний день в школе есть лишь один тренировочный экземпляр. Еще одна винтовка предназначена для выступлений на состязаниях. Так что детям приходится долго ждать своей очереди, и количество выстрелов, соответственно, ограничено, ведь успеть потренироваться должен каждый.

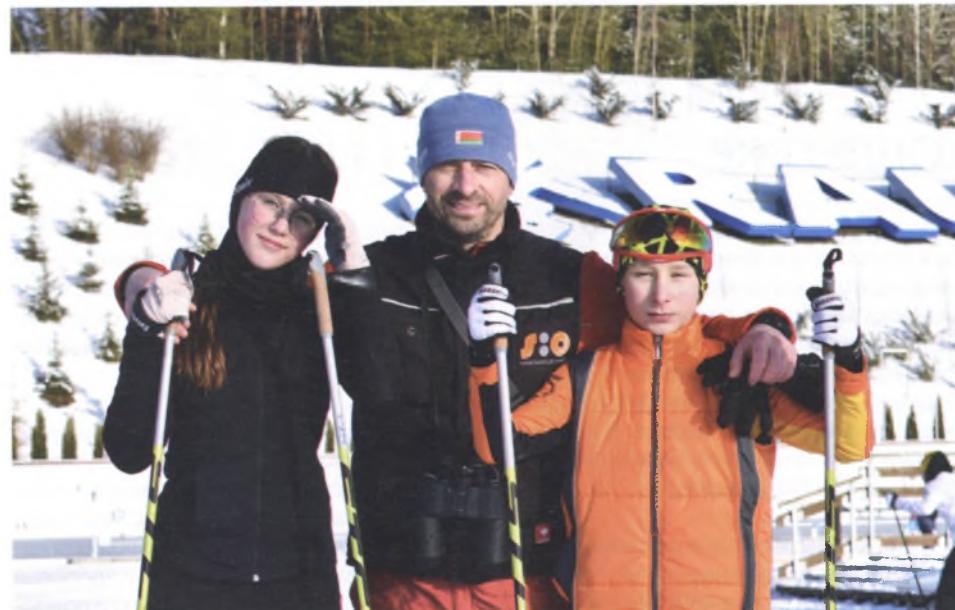
В снежные зимы Алексей Салак как можно чаще старается выводить воспитанников на трассу и стадион, где самолично



**Дисциплина и дисциплинированность — важные составляющие успеха для любого спортсмена.
Стараюсь с ранних лет прививать это своим нынешним подопечным.**

утрамбовывает снег на специальной технике. А если зима выдается малоснежной, как было в этом году, спасают ситуацию лыжероллеры. Ребята тренируются в недавно закупленных лыжных зимних костюмах и мечтают о новых ботинках.

Важным в успешной работе Алексей Войтехович считает личный пример педагога:



— Когда тренер вместе с детьми бежит кросс или встает на лыжи и они видят, что он горит делом, которому обучает, можно сказать, живет им, то тянутся к такому наставнику с двойной силой. Поэтому стараюсь поддерживать форму и регулярно занимаюсь бегом.

Также учитель отмечает, что мало отыскать способного ребенка и зажечь в нем интерес к спорту. Не менее важно заручиться поддержкой родителей, которые далеко не всегда при выборе направления для сына или дочери отдают предпочтение спорту. Для многих в приоритете оказываются музыка, танцы, декоративное творчество или ИТ. Взрослые нечасто задумываются о том, что спорт дисциплинирует ребенка, учит ставить цели и достигать их, делает его более собранным, ответственным.

— **Вы своим любимым спортом увлекли сына. А каково это быть одновременно отцом и тренером?** — интересуюсь я в конце разговора.

— Это очень тяжело. Я требовательный тренер, с сына спрашиваю больше, чем с других. Могу иногда и голос чуть повысить. Так что мне трудно, а вот ему, пожалуй, еще труднее.