

# НИ ДНЯ БЕЗ СПОРТА



РАБОЧИЕ БУДНИ  
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
БОБРУЙСКОЙ СРЕДНЕЙ  
ШКОЛЫ № 27 ИМЕНИ  
В. З. ХОРУЖЕЙ АЛЕКСЕЯ  
АРСЕНТЬЕВА  
НАСЫЩЕНЫ  
СПОРТОМ.

КАЖДОЕ ЕГО УТРО  
НАЧИНАЕТСЯ  
С 20-МИНУТНОЙ  
ПРОБЕЖКИ.  
ЗАТЕМ ПЕДАГОГ  
ПРОВОДИТ УРОКИ  
В 5-9 КЛАССАХ,  
БЛИЖЕ К ВЕЧЕРУ  
СПЕШИТ  
НА ЗАНЯТИЯ  
В ДЮСШ № 1,  
ГДЕ 3 РАЗА  
В НЕДЕЛЮ  
ТРЕНИРУЕТ ЮНЫХ  
ЛЕГКОАТЛЕТОВ.

## ОБЩИЙ ЯЗЫК — ЭТО ВАЖНО

По словам педагога, увлеченность спортом — давнее детское пристрастие, которое переросло в профессию:

— В школьные годы, с 3-го по 7-й класс, я занимался гандболом, в 8–10 классах увлекся футболом и играл за бобруйскую «Белшину», а в 11-м заинтересовался легкой атлетикой.

В середине выпускного класса перспективного юношу, демонстрировавшего хорошие результаты в спринте на 200 и 400 м, перевели из обычной средней школы № 2 в Бобруйское училище олимпийского резерва. Отучившись там 2 курса и получив среднее специальное образование, он стал тренером по легкой атлетике. Затем поступил в Белорусский государственный университет физической культуры на заочное отделение, где предстояло учиться 5 лет.

— Поначалу я еще выступал на республиканских соревнованиях, входил в первую десятку на чемпионате Беларуси по легкой атлетике, а после 2-го курса решил попробовать себя в тренерской работе. Это было 11 лет назад, — вспоминает Алексей Арсентьев.

Первые шаги в спортивно-педагогической деятельности Алексей делал в Могилевской областной ДЮСШ проф-



союзов «Олимп», тренировал бобруйских ребят. На последнем курсе устроился еще учителем в школу. После окончания университета продолжал совмещать тренерскую и педагогическую деятельность.

— В школе я работаю уже 8 лет и продолжаю тренировать ребят в ДЮСШ № 1 Бобруйска. Зачастую это одни и те же дети. Замечая способных и одаренных мальчишек и девчонок на своих уроках, а также на занятиях коллег, приглашаю их принять вечером на тренировку в спортивную школу, — рассказывает собеседник. — За 2–3 года работы удалось увлечь легкой атлетикой около 80 ребят. Последние 3 года в ДЮСШ работаю в tandemе с коллегой Олегом Проневым. Часть детей перенаправляю к нему.

Работая на перспективу, наставник часто заглядывает на уроки коллег в 3–4 классы, чтобы присмотреть энергичных непосед.

— На что обращаете внимание, отбирая перспективных учеников?

— Некие психофизические задатки видны с малых лет, потому, во-первых, смотрю на антропометрические показатели, чтобы понять, к чему генетически может быть предрасположен ребенок. Затем даю разноплановую нагрузку и отслеживаю, кто и как с ней справляется. Так, проявляются основные физические качества: сила, скорость, выносливость, координация, гибкость. Скажем, за 3 минуты бега уже видно, кто более вынослив и склонен к преодолению длинных дистанций, а кто нет.





**Детям важно ощущать ситуацию успеха. Это поднимает их самооценку, делает более уверенными в себе. А когда наступают «качели» переходного возраста, спорт не дает им подружиться с вредными привычками. Он дисциплинирует, учит достигать поставленных целей, формирует в человеке характер.**

#### — Как заинтересовываете школьников спортом?

— Когда пятиклассники впервые ко мне приходят на уроки физкультуры, для меня важно завоевать их доверие, установить эмоциональную связь — проще говоря, подружиться. В этом помогают юмор и игры. Что ребят привлекает на физкультуре? Возможность поиграть. Поэтому максимально включаю в свои уроки игровые упражнения. Часто вместе с нимиучаствую в учебном процессе: показываю, как правильно выполнять упражнение, или играю за одну из команд по футболу, баскетболу, гандболу. Бывает, присоединяюсь к команде девочек в игре против парней. Да и разговоры по душам о том, что спорт — это полезно, нужно и важно, тоже практикую. Объясняю прописные истины, мол, движение — жизнь. Регулярная физическая активность — это дополнительная энергия, хорошее настроение и никакой усталости. Ну а когда вижу одаренных ребят с хорошим спортивным потенциалом,

то стараюсь найти общий язык с их родителями и убедить, что спорт — это то, что им нужно.

#### — Как убеждаете родителей?

— Каждому родителю приятно слышать про таланты сына или дочери. Как правило, мамы и папы понимают, что занятия спортом — это во благо. Бег, плавание, прыжки и прочая спортивная активность помогают укрепить здоровье, отрывают детей от компьютеров и телефонов. А в теплое время года увлечение спортом позволяет много времени проводить на свежем воздухе. Родители обычно соглашаются с простым доводом, что, если у ребенка есть способности, их обязательно нужно развивать. К тому же детям важно ощущать ситуацию успеха — это поднимает их самооценку, делает более уверенными в себе. А когда наступают «качели» переходного возраста, спорт не дает им подружиться с вредными привычками. Он дисциплинирует, учит достигать поставленных целей, формирует в человеке характер.

## ОПЫТ И МАСТЕРСТВО

В течение каждого учебного года со своими учениками 5–8 классов Алексей Александрович участвует в разных соревнованиях по всем видам спорта. Среди них — Республиканское спортивно-массовое мероприятие для детей и подростков 5–6 классов по легкой атлетике «Школиада». До 11-го класса ученики выступают в зимнем и летнем многоборье «Здоровье». Также они участвуют в самом масштабном из всех состязаний — круглогодичной спартакиаде школьников, где в финале по 20 видам спорта собираются 2,5 тысячи ребят из всей Беларуси.

Ученики Алексея Арсентьева 3 года подряд в составе сборной Могилевской области на соревнованиях по программе летнего многоборья «Здоровье» занимают 1-е место в стране. В этом состязании одна из его воспитанниц в прошлом году заняла 2-е место в личном зачете, а вторая — 3-е место.

Также подопечные педагога принимают участие в Республиканской олимпиаде по физической культуре и спорту. Став призером областного этапа, можно без экзаменов поступить в профильный региональный вуз.

Сегодня в олимпиадном движении принимают участие 3 ученицы педагога. В этом году все они — семиклассница Дарья Артюх, восьмиклассница Дарья Артеменко и девятиклассница Мелания Царик — дошли до областного этапа. Делясь опытом их подготовки к олимпиаде, мой собеседник отмечает:

— Эти девочки выступают не первый год. Готовиться с каждой из них к олимпиаде мы начинали в 5-м классе. Сейчас они достаточно успешно соревнуются со старшими соперницами из 9–11 классов. Например, Дарья Артеменко, которая оканчивает 8-й класс, стала 4-й в финале республиканской «Школиады» по легкой атлетике. Ей не хватило всего 0,08 секунды до 3-го места в беге на 60 м. Теорией мы занимаемся по субботам, разбирая и проверяя еженедельные домашние задания, которые я отправляю им в нашей группе в Viber, а они выполняют в течение недели самосто-



ятельно. Практические навыки тренируем на школьных уроках, на занятиях в спортивной школе, которую все они посещают, и на дополнительных встречах, в том числе еженедельных воскресных тренировках по плаванию. На уроках физкультуры девочки-олимпиадницы обычно занимаются по индивидуальному плану.

**— Среди ваших успешных олимпиадников — одни девочки. Мальчикам этот вид спортивных состязаний менее интересен?**

— Девочки развиваются быстрее, чем мальчики, и психологически, и физически, поэтому на ранней стадии, в 4–6 классах, легче рассмотреть их способности. Они всегда внимательно слушают, более собранные, сконцентрированные, ответственные. С ними работать проще и продуктивнее. С парнями немного сложнее, так как в 5–6 классах они еще совсем дети, в том числе физически слабее, а проявляют себя обычно в 7–8 классах.



Если раньше педагог преимущественно занимался с младшими школьниками и учащимися среднего школьного звена, то теперь, подрастиив талантливых спортсменов, планирует доводить их до выпускного класса.

— Мне с детьми помладше интереснее было. Я их вел до 9-го класса, передавал коллегам и вновь набирал пятаклассников, — объясняет Алексей Александрович.

— Приятно было наблюдать, как за несколько лет раскрывался потенциал ребенка. В первые 2 года дети пробуют все направления легкой атлетики:

от бега до толкания ядра. Постепенно они наращивают многогранную спортивную подготовку. Чуть позже проявляются сильные стороны каждого, становится заметным существенный прогресс. К 8-му классу, как правило, уже виден результат. Но сейчас хочу попробовать довести своих олимпиадниц до окончания школы. Думаю, их потенциал еще раскрыт не полностью.