Адоранасць. Спорт. Прызванне

У жыцці кожнага чалавека ёсць любімы настаўнік. Фелікс Пеляшэка адыграў вызначальную ролю ў маім выбары прафесіі. На кожным уроку фізкультуры, а затым на кожных секцыйных занятках ён вучыў сумленнасці, імкненню дасягаць мэты, павазе да сапернікаў і любові да спорту.

Мара стаць настаўнікам фізічнай культуры і здароўя зарадзілася ў мяне ў 7 класе. Пасля заканчэння 10 класа нават не сумнявалася ў выбары вышэйшай навучальнай установы. Чатыры гады вучобы ў БДУФК, дыплом і… доўгачаканая праца. Мэта маёй педагагічнай дзейнасці — захаваць і палепшыць здароўе дзяцей у школе. Лічу, што самая важная задача — стварыць аптымальныя ўмовы для развіцця індывідуальнасці кожнага вучня. Творчы падыход, укараненне перадавых педагагічных тэхналогій, асобасна арыентаваныя і здароўезберагальныя тэхналогіі дазваляюць дасягнуць гэтага.

Фізічная культура — гэта не толькі комплекс пэўных рухальных уменняў і навыкаў, але і павышэнне асобаснага і маральнага ўзроўню чалавека. Выкарыстоўваю на ўроках такія метады, якія дазволяць вучням максімальна праявіць свае індывідуальныя якасці. Гэта асобныя заданні, дадатковыя практыкаванні, заданні па авалоданні рухальнымі дзеяннямі, развіцці фізічных здольнасцей з улікам тыпу целаскладу, схільнасцей, фізічнай падрыхтаванасці.

Вялікую ўвагу як на ўроках, так і пасля іх удзяляю рабоце з адоранымі дзецьмі. Як правіла, самы паспяховы спартсмен або вучань, які валодае добрымі паказчыкамі на ўроках, з'яўляецца фізоргам класа, памочнікам настаўніка. Такія дзеці традыцыйна праводзяць размінку, выступаюць матыватарамі для астатніх. Стараюся як мага раней прыцягнуць адораных дзяцей да пазаўрочнай дзейнасці, а калі ў дзіцяці відавочныя таленты да таго ці іншага віду спорту — парэкамендаваць добрага трэнера. У нашай школе вучыліся Уладзіслаў Дрозд і Мікіта Анішчык, якія ў раннім узросце паказвалі добрую трываласць і хуткасць рэакцыі. Для развіцця гэтых якасцей параіла ім займацца ў ДЮСШ па біятлоне. Хлопцы бралі прызавыя месцы на абласных і рэспубліканскіх спаборніцтвах па біятлоне і лыжных гонках, і ў выніку іх залічылі ў школу алімпійскага рэзерву.

Велізарную ролю ў рабоце з адоранымі дзецьмі адводжу заняткам пасля ўрокаў. Гэта розныя секцыі, дзе дзеці атрымліваюць больш шырокія і глыбокія веды па выбраных відах спорту або кірунку фізічнай дзейнасці. У секцыю па валейболе да мяне прыходзяць вучні, якія валодаюць каардынацыяй, спрытам, хуткасцю рэакцыі, упартасцю, настойлівасцю. Валейбол — камандны від спорту, якому ўласцівы гульнявы момант, таму дзеці прыходзяць займацца з вялікім жаданнем. На трэніроўках мы развіваем агульную фізічную падрыхтоўку, адпрацоўваем спецыяльныя практыкаванні і элементы гульні. Шмат часу ўдзяляю менавіта гульням, яны вельмі падабаюцца дзецям. Практыкую таварыскія сустрэчы паміж камандамі дзяўчат і юнакоў аднаго ўзросту.

Як настаўнік фізічнай культуры і здароўя прывіваю дзецям жаданне весці здаровы лад жыцця, любоў да актыўнага руху, рэгулярных заняткаў фізкультурай. Гэта залог паспяховай інтэлектуальнай і творчай дзейнасці. Буду рада, калі хтосьці з вучняў пойдзе па маіх слядах, а я стану для яго тым жа прыкладам настаўніка, які быў калісьці і ў маім жыцці.

Людміла БРУЦКАЯ,
настаўніца фізічнай культуры і здароўя сярэдняй школы № 3 Навагрудка.

Глядзець у адным напрамку

Здаровы лад жыцця ўсіх членаў сям'і ў сучаснасці — залог шчаслівага і добрага жыцця наступных пакаленняў. Такога правіла прытрымліваецца і сям'я Відзякіных з Маладзечна. Мікалай Яўгенавіч, настаўнік фізічнай культуры і здароўя Гарадоцкай базавай школы Маладзечанскага раёна, і Алена Аляксандраўна, майстар спорту па зімовым мнагаборстве, вырашылі праглядзець сямейны фотаальбом і ў коле сяброў падзяліцца ўражаннямі.

Дар'я Відзякіна ў цэнтры ўнізе з кубкам.

Вось першы здымак Алены ў Маладзечне, калі пяцігадовая дзяўчынка разам з бацькамі прыехала з далёкага Іркуцка: маму накіравалі працаваць на завод усесаюзнага значэння "Спадарожнік". А тут Лена, ужо студэнтка Беларускага політэхнічнага інстытута, падчас трэніроўкі па лёгкай атлетыцы на стадыёне. У інстытуце, акрамя бегу, захапілася біятлонам. Выканала нарматывы майстра спорту па зімовым мнагаборстве — поліятлоне. Тут, на здымку, яна ў складзе каманды на зборах у Свярдлоўску.

Скончыўшы машынабудаўнічы факультэт БПІ, па размеркаванні вярнулася ў роднае Маладзечна і працавала інжынерам на вытворчым аб'яднанні "Электрамодуль". Але пасля развалу Савецкага Саюза завод перажываў глыбокі крызіс. Работнікі звальняліся, перакваліфікаваліся. Трэба было і Алене Аляксандраўне шукаць сябе ў новай прафесіі. Лёс прывёў яе ў "Беларусбанк". Тут спорту ўдзялялася вялікая ўвага. Каманда філіяла ўдзельнічала ў раённых, абласных і рэспубліканскіх спаборніцтвах. Алена стала нечаканасцю для калег. Майстар спорту, выдатная бягуха і лыжніца, яна на банкаўскіх спаборніцтвах здзіўляла ўсіх.

— З Ленай мы пазнаёміліся ў Клубе аматараў бегу, — прыгадвае Мікалай Яўгенавіч. — Я таксама бегаў. Скончыўшы Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт імя Максіма Танка, працаваў настаўнікам фізічнай культуры і сацыяльным педагогам у Выверскай сярэдняй школе Маладзечанскага раёна, а ў вольны час займаўся ў Клубе аматараў бегу пад кіраўніцтвам Аляксандра Кавалёва. З клубам мы ездзілі па ўсёй краіне. Неаднаразова ўдзельнічалі ў міжнародных прабегах. Я стартаваў на 10, 15 і 20 кіламетраў, а Лена прабягала і марафонскія дыстанцыі. Асабліва запомніўся Маскоўскі міжнародны марафон, дзе фініш праходзіў на стадыёне ў Лужніках.

Мікалай Яўгенавіч, расказваючы пра падзеі мінулых гадоў, працягвае паказваць здымкі. Цяпер Відзякіны на фота ўтрох, з дачкой Дашай. Вось Даша на трэніроўцы па спартыўнай гімнастыцы, а тут — на спаборніцтвах па настольным тэнісе. Дзяўчынка ў школьныя гады сур'ёзна захапілася настольным тэнісам і пад кіраўніцтвам дасведчанага трэнера Паўла Герасімюка дасягнула нядрэнных вынікаў на абласных і рэспубліканскіх спаборніцтвах. З'яўляючыся студэнткай Беларускага нацыянальнага тэхнічнага ўніверсітэта, выступала за студэнцкую зборную Беларусі. Вельмі запомніўся ёй турнір у Тамбове паміж зборнымі Расіі і Беларусі, дзе іх каманда заняла 1-е месца.

Узнагароды з Міжнародных спартыўных гульняў краін СНД.

Зараз Дар'я выхоўвае дваіх дзяцей. Старэйшая дачка Ніколь, ёй тры гадкі, займаецца спартыўнай гімнастыкай і наведвае заняткі ў музычнай школе, малодшаму, Ванечку, нядаўна споўнілася чатыры месяцы, і ў яго яшчэ ўсё наперадзе.

А вось блок здымкаў з Міжнародных спартыўных гульняў краін СНД. Тады Мінск прымаў удзельнікаў з 12 дзяржаў. Спаборніцтвы праводзіліся па 10 відах спорту і сямейным мнагаборстве. Каманду Мінскай вобласці ў сямейным манагаборстве (лёгкая атлетыка, плаванне, дартс, настольны тэніс і ролікавыя канькі) прадстаўляла сям'я Відзякіных. Па выніках пяці відаў спаборніцтваў Мікалай Яўгенавіч, Алена Аляксандраўна і Даша заваявалі 14 кубкаў, 6 сярэбраных і 8 бронзавых медалёў. У агульным заліку сярод сямейных каманд краін СНД Відзякіны занялі ганаровае 3-е месца.

І зноў займальная фотахроніка жыцця. Алена сцісла каменціруе падзеі, захаваныя фотакамерай. "Вось здымкі з Германіі, Італіі, дзе я з канцэртамі выступала ў складзе народнага ансамбля песні і танца "Спадчына". Танцавала больш за 15 гадоў і аб'ездзіла з калектывам палову Еўропы. Пакінула ансамбль, калі прыйшла працаваць у банк".

Вось яны на Віліі, на рэспубліканскім турэлёце. Тут — на зімовай рыбалцы. Тут — на Чорным моры. А вось ім уручаюць дыплом на фестывалі народнай творчасці, прысвечаным 60-годдзю вызвалення Беларусі ад нямецка-фашысцкіх захопнікаў. Супрацоўнікі банка выставілі там больш за 140 работ. Прывезлі вышыўкі, малюнкі, вырабы, усёй сям'ёй сшылі велізарную мяккую цацку "Дракоша", з якой і зараз любіць гуляць іх унучка.

— Без руху я сябе не ўяўляю, — працягвае Алена. — Я бегаю ўсё жыццё. Гэта мая звычка. Зараз мы вельмі любім адпачываць на дачным участку. Участак знаходзіцца недалёка ад горада, і калі сям'я з унукамі едзе на машыне, то я імкнуся гэтую адлегласць прабегчы. Бегчы — гэта так прыемна!

У нас шчаслівая гарманічная сям'я. У жыцці людзі сыходзяцца не проста так: іх нешта радніць. Трэба шанаваць, берагчы тое, што іх калісьці аб'яднала. Мне падабаецца, як сказаў Антуан дэ Сент-Экзюперы: "Любіць — гэта не значыць глядзець адно на аднаго, любіць — значыць разам глядзець у адным напрамку".

Анатоль КАЦЕЛЬНІКАЎ,
намеснік дырэктара па вучэбна-выхаваўчай рабоце фізкультурна-спартыўнага цэнтра дзяцей і моладзі Маладзечанскага раёна.
Фота з архіва сям'і Відзякіных.