**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа «Триумф» города Нерюнгри**

**(ДЮСШ «Триумф» г. Нерюнгри)**

**Вести здоровый образ жизни – значит быть счастливым!**

**Валиов Амантай Эрежетович**

**тренер-преподаватель**

**г. Нерюнгри**

**2016 год**

Вслед за воспитанием детей в семье немаловажную роль играет школа. В ней (школе) на разных ступенях обучения подростки и молодежь получают определенный запас знаний. Но объем этих знаний, полученных в учебном заведении, человеку не достаточен, потому что стремительное развитие современного мира вносит свои коррективы и требования.

Ускоренный темп внедрения в жизнь новых технологий и поток информаций одних заставляют быстро реагировать на эти изменения и перестраиваться: выполняя или правильно используя знания, которые они получили; другим же не удается «поспешать» за этим временем. Они, усвоив только компьютерные игры, использование компьютера лишь для просмотра видеофильмов или постоянное «зависание» в Интернете, выходя в социум, встречают на своем жизненном пути много трудностей, а потому не в силах справиться с ними самостоятельно и достойно их выдержать.

Гонка за временем, отставание от реальности и постоянное «засиживание» за компьютером в итоге приводит к тому, что у большинства молодых людей отмечается снижение физической активности: подростки забыли заниматься спортом и заботиться о своем собственном физическом здоровье. Еще Аристотель предупреждал: «ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Отрадно, что забота о здоровье детей, как забота о здоровье нации, а значит о здоровье России, взведена в ранг государственной политики. Поэтому эта забота не случайно на сегодняшний день является главным вопросом нашего Государства и Республики. Не новым является то, что занятия спортом для детей являются одной из эффективных форм их развития и социализации, и потому для полноценного развития личности подрастающего поколения необходимо своевременно вовлечь ее в различные спортивные и оздоровительные группы.

Я работаю тренером-преподавателем по боксу 26 лет. Из них вот уже 11 лет я живу и работаю в сельской местности Нерюнгринского района в селе Иенгра. Занятия проводятся на базе Золотинской средней общеобразовательной школы-интернат им. Г.М.Василевич.

Дети бесплатно и с большим удовольствием посещают секцию «Бокса», где учатся владеть собственным телом, общаться друг с другом, работать в группе и избавляться от комплексов.

Главная задача меня как руководителя спортивных секции - это не только сдача разрядных норм, но и прежде всего привитие интереса к спорту, формирование привычки заниматься физическими упражнениями. Занятия боксом способствуют раскрытию индивидуальности каждого обучающегося, развитию их творческих возможностей, формированию эстетического восприятия и, самое главное - желание вести здоровый образ жизни и быть счастливым. Развивая в детях такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость и выносливость, я стремлюсь к тому, чтобы подростки выполняли эти упражнения не только правильно, но и красиво, свободно, легко, заботясь о своей красивой осанке, позе и походке. Эти качества являются слагаемыми красоты человека, определяющие в будущем успех каждого как в трудовой деятельности, так и в семейной жизни.

А стремление каждого человека быть успешным и благополучным – это естественное состояние.

Работа в секции бокса в школе – интернате с детьми разного возраста, с детьми – эвенками, от природы одаренными уникальными физическими данными и удивительной выносливостью, направлена на реализацию программы «От спортивной секции к большому спорту».

Данная программа включает в себя 3 основных блока:

1.Блок «Техника и тактика боксерского мастерства» (учебно-тренировочный процесс).

2. Блок «Спорт и семья» (связь семьи со спортом);

3. Блок «Мы в спорте высших достижений» (участие в соревнованиях различного уровня).

Опыт работы с детьми показывает, что без перспективного планирования учебно-тренировочной работы воспитать чемпионов не возможно. На первых занятиях перед желающими заниматься боксом ставится ряд воспитательных задач, которые дети должны будут неукоснительно выполнять, если у них есть большое желание участвовать в соревнованиях различного уровня:

- Развивать привычки к систематическим занятиям;

- Воспитывать волевые качества и умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

- Уметь правильно строить взаимоотношения не только с ребятами – боксерами, но и с одноклассниками.

- Воспитать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом и одеждой.

Кроме обучения различной технике и тактике ведения боя, самих конкретных тренировочный упражнений, просмотру игр и их разбора и анализа, занятия посвящаются также и процессу приобретения знаний по истории бокса, знакомству с известными людьми ринга Республики Саха (Якутия), России и мира, рассказам детей о родственниках, связанных со спортом.

Многолетняя практика показывает, что положительное отношение и заинтересованность родителей к занятиям детей боксом дает хорошие результаты. Они по возможности возлагают на себя обязанности менеджеров своих детей – спортсменов, понимая, что занятия спортом с детства позволит в детях воспитать тягу к здоровому образу жизни.

Так семья Александрова Ромы полностью поддерживала интерес ребенка к спорту, всячески содействовала тренеру в подготовке к соревнованиям. Такое сотрудничество помогло юному боксеру успешно выступать на городских республиканских и зональных первенствах, завоевать звание мастера спорта и поступить в Новосибирскую школу бокса. Сейчас Рома – успешный многообещающий спортсмен.

Однако существующие проблемы, связанные с отсутствием должностного инвентаря, формы для детей, помещения не мешают ребятам и тренеру заниматься любимым видом спорта и принимать активное участие в различных соревнованиях, встречах и турнирах по боксу среди школьников.

Юные спортсмены, воспитанники школы Леханов Никита, Дмитриев Костя стали Победителями 10 турнира по боксу на приз Международного детского фонда «Дети Саха - Азия» (3 место в весовых категориях до 46 кг и до 50 кг).

Многообещающими и перспективными на сегодня являются следующие спортсмены: Наумов Егор, Данилов Максим, Каргаполов Дима.

В 2014 году воспитанники: Дмитриев Константин, Гончаров Дмитрий, Попов Алексей поступили в Благовещенский техникум физической культуры на специальность «Физическая культура».

Хочется верить, что юное поколение будет преисполнено чувством патриотизма и ответственности, а его физическое здоровье станет гордостью не только школы, села и района, но и республики.