Эссе «Я - учитель здоровья»

Бокс — наука, исследующая человека на прочность. *(Виктор Жемчужников)*

В детстве мои представления о спорте, почерпнутые от участия в соревнованиях, были как о празднике: много людей, все радуются, возбуждены, выглядят очень счастливыми, сильными, готовыми биться за победу.

Настоящий спорт привел в мою жизнь Марк Иванович Смирнов, возглавивший в школе № 1, где я училась, секцию по боксу. Я поняла, что бокс — это школа жизни, он учит не бить, а держать удар.

Умение держать удар в наше трудное, жёсткое время – очень важное умение, которому мне захотелось научить мальчишек и девчонок микрорайона Кукисвумчорр, многие из которых растут в семьях с низким социальным статусом и достатком. Это желание привело меня на работу в Центр детского творчества «Хибины», где уже четвертый год я занимаюсь с ребятами по дополнительным общеразвивающим программам «ОФП», «ОФП с элементами бокса», «Спортивные игры». Мне стало интересным воспитание детей. Воспитание у детей здорового образа жизни, с помощью повышения интереса к физической культуре.

Я знаю, что физические упражнения - основной источник здоровья, который может заменить тысячи и тысячи лекарств. Я учу детей осознанно выполнять упражнения, а не механически. Демонстрируя упражнения, поясняю, каково его применение в обыденной жизни, почему один элемент следует за другим, как влияет данное упражнение на организм. При подборе средств и методов практических занятий всегда имею в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным. Для достижения этой цели очень подходят комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

На занятиях и переменках объясняю свои ученикам, что иметь природные задатки – это очень хорошо. Но это может быть и плохо. Если они хотят стать хорошими боксерами, должны работать на пределе своих возможностях. Если ты ленишься, надеясь на свою физическую силу, то твой

талант ничего тебе не даст. Другие обойдут тебя. Главное – упорная работа. Надо работать так, как будто таланта у тебя нет. Тогда можно добиться высоких результатов.

Я – играющий тренер, постоянно участвую в соревнованиях, отрабатываю свою техническую подготовку. Теоретические занятия по предмету, который стал моей профессией, совершенствую в Северном колледже физической культуры и спорта (г. Мончегорск). Я нашла свое дело, то единственное, которое дарит мне радость. Великое счастье – быть полезным и получать удовольствие от своей работы.

Пусть не все мои обучающиеся станут боксерами, но, надеюсь, что дополнительные занятия общефизической подготовкой в эпоху компьютерной зависимости пойдут во благо их здоровью. Бокс - это прекрасная кардионагрузка. Бокс воспитывает в детях такие важные качества, как уважение к сопернику, настойчивость, терпение, концентрация.

Я бы очень хотела, чтобы убеждения, которые у ребят сформируются в процессе тренировок, в дальнейшем помогали им в трудных жизненных ситуациях. Ведь бокс лучше всего отражает то, что происходит в жизни: когда получаешь нокдаун, ты должен встать! Все в своей жизни, так или иначе, получают нокдауны, но надо встать и двигаться дальше, бороться до конца!