

те психофизические качества, которые позволяли ему в те годы успешно побеждать своих соперников на соревнованиях. [1, с. 17-18]

Таким образом, психо-мышечная тренировка является эффективным и важным методом в многолетней подготовке спортсмена. Этот метод саморегуляции подобен спортивной тренировке, только он воздействует в первую очередь не на физическую, а на психическую составляющую подготовки спортсмена.

Психо-мышечная тренировка требует терпения, систематичности, настойчивости и регулярности и должна стать привычкой для спортсмена. Успех приносит только осознанность и беспрекословная вера в труд над методами психической саморегуляцией.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Преодолей себя: Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте. – 2006. – С. 17-18.

УДК 796

А.А. Фурс, магистрант;  
А.Р. Борисевич, зав. кафедрой, доц., канд. пед. наук  
(БГПУ, г. Минск)

### **РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ЦЕНТРА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

Большое внимание в Республике Беларусь и в других странах уделяется состоянию здоровья населения, формированию здорового образа жизни, в том числе предупреждению заболеваемости детей младшего школьного возраста. Вследствие чего особое внимание уделяется физическому развитию школьников.

Роль физического воспитания в развитии детей младшего школьного возраста в условиях учреждения велика. Младший школьный возраст охватывает период с 7 до 10 лет. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Двигательная активность каждого ребенка разная. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Физическое воспитание – это такой вид воспитания, особенность содержания которого отображает обучение двигательным упражнениям, развитие физических качеств, освоение специальными

физкультурными познаниями и формирование осознанной необходимости приобщения к спортивным занятиям [1].

Считается, что целью физического воспитания в целом является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Для того, чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании младших школьников, решается комплекс конкретных задач оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья, физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Двигательные навыки, сформированные у детей младшего школьного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в школе и семье.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие младших детей умственное, нравственное, эстетическое, трудовое, формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в школьных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей [2].

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В образовательном учреждении уделяется незначительная роль привитию навыков здорового образа жизни, воспитанию ответственного отношения у младших школьников к своему здоровью уделяется незначительная роль. Большой вклад в решении данной проблемы вносят ДЮСШ, клубы, физкультурно-оздоровительные комплексы,

физкультурно-спортивных центров, за счет привлечения педагогов дополнительного образования по различным видам спорта.

Рассмотрим деятельность государственного учреждения образования «Физкультурно-спортивный центр детей и молодежи Первомайского района г. Минска» в формировании положительной мотивации младших школьников к здоровому образу жизни и воспитанию ответственного отношения к здоровью.

Свою деятельность Центр начал в 2004 году на базе государственного учреждения образования «Средняя школа №163 г. Минска» и именовался как «Детско-юношеский клуб физической подготовки №19 Первомайского района г. Минска». В 2006 году «ДЮК ФП №19 Первомайского района г. Минска» перебазировался в ГУО «Средняя школа № 190 г. Минска», где у клуба появились приспособленные помещения для занятия различными видами спорта. В связи с чем, увеличилось количество учащихся, и появилась возможность открытия новых объединений по интересам различной направленности.

С 2011 году государственное учреждение образования «Детско-юношеский клуб физической подготовки №19 Первомайского района г. Минска» переименован в государственное учреждение образования «Физкультурно-спортивный центр детей и молодёжи Первомайского района г. Минска».

Центр – учреждение дополнительного образования детей и молодежи, которое реализует образовательную программу дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю.

Целями деятельности центра являются:

– укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями, повышения уровня их общей культуры и двигательной активности;

– формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Физкультурно-спортивный центр играет важную роль в развитии школьников младшего возраста. Он предоставляет детям возможность заниматься спортом и физической активностью в объединениях по интересам различной направленности, что способствует их физическому, психологическому и социальному развитию. Так, в Центре для младшего школьного возраста проводятся занятия по гимнастике, спортивно-бальным танцам, брейк-дансу, футболу, волейболу, баскетболу, кинологическому спорту, лыжной подготовке, биатлону, китайским шахматам, стрельбе из винтовки, рукопашному бою и карате.

Физическая активность способствует развитию физических качеств и укреплению здоровья детей. Занятия спортом помогают им развивать координацию, гибкость, силу и выносливость. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышц и костей, улучшению сердечно-сосудистой системы, общей физической формы и укреплению иммунной системы.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

К координационным способностям относятся точность восприятия и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движения, ориентирования в пространстве [1].

Физкультурно-спортивный центр способствует развитию психологических навыков у детей. Занятия спортом помогают им развивать самообладание, дисциплину, целеустремленность и уверенность в себе. Они учатся преодолевать трудности, работать в команде и развивать лидерские качества. Также центр способствует социальному развитию детей. Они также могут участвовать в соревнованиях и командных играх, что помогает развивать соревновательный дух, умение работать в коллективе.

Таким образом, учитывая возрастные, психоэмоциональные и физические особенности развития детей младшего школьного возраста, государственное учреждение образования «Физкультурно-спортивный центр детей и молодежи Первомайского района г. Минска» оказывает существенную роль развития личности младшего школьного возраста. Решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, реализуемые в объединениях по интересам в различных видах спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гайнетдинова А.М. Влияние физической культуры на развитие младшего школьника / Электронный ресурс / Режим доступа: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1579850429>. – Дата доступа: 03.01.2024.
2. Роль физического воспитания в развитии детей в развитии детей младшего школьного возраста / Электронный ресурс / Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/11/06/rol-fizicheskogo-vospitaniya-v-razvitii-detey-mladshego-shkolnogo>. – Дата доступа: 03.01.2024.