

Республики Беларусь, 02 июля 2014 г., №16 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2014. – 8/29060.

9. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

10. Постановление Министерства Образования Республики Беларусь 13 июля 2020 г. № 192 «Об утверждении учебных программ факультативных занятий». Учебная программа факультативного занятия «Баскетбол» для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования [Электронный ресурс] // Законодательство Республики Беларусь. – Режим доступа: [https://pravo.by/upload/docs/op/W22035711p\\_1598562000.pdf](https://pravo.by/upload/docs/op/W22035711p_1598562000.pdf). – Дата доступа: 05.05.2015.

11. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания. – Минск, 2020.

12. Liangjun, Zhou. The development of NBA in China: a globalization perspective / Zhou Liangjun // *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*. – 2017. – #18(1). – С. 81–94. [Electronic resource]. – Mode of access: [https://www.researchgate.net/publication/313361937\\_The\\_development\\_of\\_NBA\\_in\\_China\\_a\\_globalization\\_perspective](https://www.researchgate.net/publication/313361937_The_development_of_NBA_in_China_a_globalization_perspective). – Date of access: 20.09.2020.

13. Ministry of Education of the People's Republic of China, 教育部关于保证中小学体育课课时的通知 (Beijing: Beijing Normal University Publishing Group, 2004).

14. Ministry of Education of the People's Republic of China, 体育与健康课程标准 (011 年版) (Beijing: Beijing Normal University Publishing Group, 2011).

15. 小学生篮球训练计划书 // Ruiwen. – 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ruiwen.com/gongwen/jihuashu/261994.html>. – Дата доступа: 08.10.2020.

16. 小学生篮球训练计划- 写写帮文库 // Xiexiebang – 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.xiexiebang.com/a15/201905153/f9cc5343582ec5d7.html>. – Дата доступа: 08.10.2020.

## ВНЕКЛАСНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ОСНОВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Цао Юнцзянь, Борисевич А. Р.  
г. Минск, Беларусь

*The article deals with the general scientific concept of extracurricular educational work. This type of extracurricular work is widely used in the People's Republic of China, as physical education plays an important role in personal development.*

В современном понимании, внеклассная работа представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с учащимися: во внеурочное время.

**Задачи внеклассной работы:** содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач; содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся; углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников; организовывать здоровый отдых учащихся; прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используют самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом

возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Создана система внеурочной деятельности по физическому воспитанию, которая включает в себя различные формы работы. Основными формами являются: походы, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

При рассмотрении и изучении исторических фактов о физическом воспитании, необходимо указать, что Древний Китай входил в десятку стран, которые пытались использовать теорию образования и духовность. К VI веку до нашей эры в Китае появилось большое количество философских школ, например, таких как: даосизм, буддизм, конфуцианство. Одним из первых педагогов, у которых получилось соединить обучение и воспитание с философией был философ Конфуций, годы жизни (551-479 год до нашей эры). Конфуция очень часто можно увидеть в разных книгах, а особенно в интернете. Он считается самым первым преподавателем Древнего Китая, который создал школу, в которой прошло обучение около 3 тысяч учеников и воспитанников.

Метод преподавания в школе Конфуция предусматривала общения преподавателя и ученика. Обеспечение знание тем, что движение – обязанность и часть каждого человека, и что наука ничто — без здорового тела и духовного мира.

Таким образом, школа Древнего Китая уже на тот момент играла большую роль воспитания детей, и познание не только научных фактов, но и различных ситуаций в жизни, в том числе и их здоровья. Спорт является одним из важнейшим фактором воспитания учеников. Уже в глубокой древности люди знали, чтобы лишить человека его же внутренней энергии, его изначально необходимо лишить физической энергии, то есть для того чтобы максимально ослабить человека и лишить его способности, нужно давать много физической нагрузки на организм ученика.

В Древнем Китае первые упоминания о физической культуре появляются в книге «Кунг-Фу» (издана более 2500 лет назад). Большинство упражнений заимствованы не только у древнего Китая, но в большей части знаменитых боевых искусств. В Китае физическая культура использовалась для здоровья, целыми тысячелетиями: существовало много врачебно-гимнастических школ, где обучали народ именно лечебной гимнастике и массажу, потому что, именно лечебная гимнастика была распространена по всему древнему Китаю, а также применяли их в процессе лечения больных родных и близких. Таким образом, лечили болезни с осложнением сердца, легких, искривления позвоночника, переломы костей.

Древний, но знаменитый и в наши дни китайский медик Хуа-То, который являлся первым основателем китайской гигиенической гимнастики, он утверждал, что «Тело требует упражнений, потому что, упражнения предназначены для того, чтобы избавиться от дурного духа из организма, увеличить кровообращение и предотвращать недуги». «Если ручка двери часто движется, она не ржавеет. Так и человек, если он всегда в движении, то, следовательно, он будет болеть». Этого знаменитого и выдающегося человека уже не существует на этом свете, но и он внес такой масштабный вклад в Китайскую науку и медицину, сейчас Китайское физическое воспитание полностью основывается на утренней гимнастике и других физических упражнениях, способствующих оздоровлению личности.

Выделяют два вида внеклассных занятий:

*Систематические занятия* – занятия в кружках физической культуры, занятия по видам спорта в секциях, занятия в группах общей физической подготовки.

*Эпизодические занятия* – ежемесячные дни здоровья и спорта, соревнования, прогулки, экскурсии, спортивные праздники.

Внеклассная работа имеет специфические организационно-методические особенности [1]:

- Внеклассная работа строится на добровольных началах;
- Содержание и формы организации занятий определяются с учетом интересов большинства учащихся;
- Внеклассная работа строится на основе активности школьников при постоянном контроле их деятельности со стороны администрации, учителей физической культуры, педагогов школы.
- Внеклассная работа призвана решать следующие задачи:
  - Вовлечение в систематические занятия физическими упражнениями как можно большего количества школьников;
  - Расширение и совершенствование знаний, умений, навыков, физических качеств, приобретенных на уроках физической культуры;
  - Формирование умений и привычки самостоятельно использовать доступные средства физической культуры в повседневной жизни;
  - Выбор спортивной специализации;
  - Подготовка актива школы.

Формы организации работы. *Кружки физической культуры* организуются для учащихся начальных классов.

Учебно-тренировочная работа кружка направлена на решение следующих задач:

Активизацию двигательного режима младших школьников;

Расширение круга занятий по физической культуре;

Овладение новыми двигательными умениями и навыками, полученными учащимися на уроках физической культуры;

Формирование интереса к занятиям физической культурой.

Основой содержания занятий является программа по физическому воспитанию, но основное место отводится подвижным играм. В состав одного кружка привлекаются не более 25 учащихся. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю продолжительностью 40-60 минут в 1-2 классах и 60-90 минут в 3-4 классах.

В каждом кружке учащиеся распределяются на группы по уровню их физического развития и подготовленности.

*Секции общей физической подготовки* создаются для желающих улучшить свою физическую подготовленность. Группы формируются по 20-25 человек в соответствии с возрастом, полом, уровнем физической подготовленности. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут.

*Спортивные секции* создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта.

В процессе тренировочных занятий решаются следующие задачи:

- Приобщение наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спортом;
- Содействие совершенствованию учащихся в избранном виде спорта;
- Подготовка школьников к участию в соревнованиях за команду школы;
- Подготовка к инструкторской работе и судейству.

Занятия могут проводиться 2-3 раза в неделю по 60-90 минут, в форме урока и самостоятельной тренировки по заданию тренера.

В секцию принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям.

*Литература:*

1. Педагогические системы обучения и воспитания: уч.-метод. пособ. / Л.В. Пенкрат, Н.В. Самусева, Л.Н. Воронцовская, В.Н. Пунчик, М.В. Дубовик, Л.М. Волкова -- Мн.: БГПУ, 2009. – 235 с.

## ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ

Царик И. А.  
г. Минск, Беларусь

*Professional training of a future teacher for the prevention of urgent task in higher education today, which is due to a number of modern problems of educating the younger generation. The author considers the possibilities of pedagogical disciplines in the preparation of teachers for the prevention of harmful habits of adolescents.*

Одной из актуальных задач общества и системы образования является профилактика отклоняющегося поведения подростков, однако многие проблемы профилактики сегодня еще не решены ни в педагогической науке, ни в практике. Ослаблен воспитательно-профилактический потенциал не только школы, семьи, но и других социальных институтов. На результативность профилактической работы сказывается недостаточная подготовленность учителей к профилактической работе по воспитанию социально ответственного и безопасного поведения личности подростка.

Неподготовленность учителей во многом обусловлена тем, что у них отсутствует четкое представление об особенностях возникновения и развития у детей отклонений в поведении, связанных с вредными привычками. Педагог часто не знает, как распознать их наличие у подростка, как установить причины их возникновения, видеть последствия для здоровья и личностного развития. Зачастую учитель не владеет методами и технологиями работы по предупреждению отклоняющегося и аддиктивного поведения учащихся. В этой связи возникает потребность в подготовке учителей к профилактике вредных привычек у подростков еще в период получения профессии.

В педагогической литературе рассматриваются различные стороны подготовки педагога к профилактической деятельности. Теоретические основы педагогического образования раскрываются в работах А.И. Жука, М.М. Поташника, А.В. Торховой и др. Исследования А.Д. Гонева, Е.В. Змановской Е.В., Н.И. Лифинцевой, Н.В. Ялпаевой посвящены вопросам определения специфики отклоняющегося поведения подростков и его профилактики. Так, Е.В. Змановская разделяет антисоциальное (делинквентное),