***Харитонов А.В.,***

***педагог дополнительного образования***

***высшей квалификационной категории***

***МБУДО «ЦВР г. Челябинска» СП «Эдельвейс»***

**РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО, ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ.**

Вхождение человечества в постиндустриальную культурную эпоху, характеризующуюся глобализацией, динамизмом и высокой мерой неопределенности, актуализировало трансформацию сферы образования, которая сейчас призвана выполнять не только традиционные воспитательную и образовательную, но и социально-адаптивную, личностно-развивающую, социально-защитную, культуротворческую и здоровьесберегающую функции.

В условиях неблагоприятной экологической обстановки, социально-экономических трудностей, размытости нравственных ценностей, усугубляющих тенденцию снижения уровня здоровья россиян, особая роль в подготовке физически и духовно здоровой, социально и профессионально компетентной, творчески активной и мобильной, ответственной и толерантной личности отводится физическому воспитанию молодежи. Несмотря на то, что сегодня целью занятий пауэрлифтингом является формирование физической культуры личности, педагогическая практика ориентирована преимущественно на достижение нормативного уровня физических кондиций обучающихся. В то же время в молодежной среде сегодня приобретает явную популярность физкультурно-спортивный стиль жизни, как здоровьесозидающий, динамичный, интерактивный, эмоционально и эстетически привлекательный способ самовыражения индивидуальности в жизнедеятельности средствами физической культуры и спорта. В связи с гуманизацией современного образования приоритетными задачами физического воспитания обучающихся являются: культурологическое обогащение его содержания, достижение вариативности воспитательно-образовательного процесса через построение физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения и предоставление спектра возможностей для удовлетворения физкультурно-спортивных потребностей молодых людей. Физкультурно-спортивный стиль жизни личности складывается в рамках определенного образа жизни через педагогическое регулирование взаимосвязанных процессов интериоризации физкультурно-спортивных ценностей; развития физических, эмоционально-волевых и коммуникативных качеств; освоения физкультурно-спортивных знаний; овладения физкультурно-спортивными умениями и навыками; обогащения физкультурно-спортивного опыта личности.

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в образовательных учреждениях. При этом важным условием успешной работы с юными троеборцами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными троеборцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Важнейшим из всех оздоровительных воздействий, обеспечиваемые физическими упражнениями, является эффект тренированности. Всякий раз, когда последствия физических упражнений складываются в единую систему, в которой они суммируются и усиливаются в своей конструктивной, восстановительной фазе, т.е. когда отдельные, частичные воздействия нагрузок объединяются в механизм физической тренировки.

В наибольшей степени эти изменения присущи спортивным занятиям. Именно это определяет особое значение спорта - понятно, подчиненного идеи улучшения физических возможностей человека, а не хищения их - в деле укрепления здоровья.

Понятие «оздоровительный потенциал силовой подготовки»- это совокупность имеющихся педагогических возможностей повышения уровня физического здоровья обучающихся путём персонально адресованной силовой подготовки на основе занятий пауэрлифтингом.

Алгоритм силовой подготовки в пауэрлифтинге, включает следующие операции: определение оснований к персонализации силовой подготовки, разработка программы предварительной физической подготовки, обоснование программ силовой подготовки различной направленности и методики их персональной реализации.

В результате тренировок показана эффективность силовой подготовки и методики их индивидуальной реализации: увеличился объём двигательной активности и снизилась заболеваемость, повысились морфофункциональные возможности организма обучающихся, уровень развития ведущих двигательных качеств и способностей, конкретизировалась мотивация к занятиям силовыми упражнениями. Выраженность положительных адаптационных сдвигов определялась направленностью программ силовой подготовки и исходным уровнем физических возможностей спортсменов: наибольшие изменения отмечены в силовых качествах.

[Спорт](http://sport-51.ru/) является самым мощным оздоровительным средством, его возможности в этом отношении намного превосходят оздоровительный потенциал дозированных занятий физическими упражнениями, гигиенической гимнастики, а также лечебной физкультуры. С такой оценкой существа дела не все согласятся - в сознании многих утвердилось представление о спорте как источник травм и заболеваний. Все это, будем объективны, присутствует в спорте - он, действительно, нередко сопровождается травмами, иногда серьезными. И тем не менее основной результат воздействия спорта на организм - мобилизация и формирование огромных его резервных возможностей. В обычных условиях эти возможности не проявляются, однако проявляют себя в ситуациях, когда возникает необходимость в крайне интенсивных нагрузках. Формирующиеся под влиянием спортивных занятий функциональные резервы организма способны во много раз увеличить его работоспособность.