

Костенников Олег Федорович

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «ДДТ»

г. Алексеевка, Белгородская область

**ПРОДУКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ
В ОБЪЕДИНЕНИИ ОБРАЗЦОВОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «РУСИЧ»**

***Аннотация:** в статье рассматривается системный подход к организации тренировочного процесса в силовых видах спорта (на примере пауэрлифтинга) в спортивном клубе «Русич». Автор раскрывает ключевые аспекты образовательной программы «Стремление к совершенству», в рамках которой формируются двигательные умения и навыки, реализуется личностно-ориентированное обучение, проводится регулярная диагностика физического развития и состояния здоровья обучающихся (включая обязательные медосмотры дважды в год). Так же в статье подчеркивается роль здоровьесберегающих технологий и взаимодействие всех участников образовательного процесса (педагога, обучающихся, родителей, школы) для достижения высоких результатов. Практическая значимость подтверждается впечатляющими достижениями воспитанников клуба «Русич».*

***Ключевые слова:** пауэрлифтинг, системный подход тренировочный процесс, дидактические принципы, личностно-ориентированное обучение, здоровьесберегающие технологии, спортивные достижения.*

Силовые виды спорта всегда были популярны среди юношей и девушек. В настоящее время пауэрлифтинг развивается очень бурно. Основная задача педагога, есть разработка системного подхода к тренировочному процессу в силовых видах спорта. Это позволяет понять многообразие всех изменений, происходящих в организме юных спортсменов во время тренировок. С помощью этого подхода достигается нужное психофизиологическое состояние у каждого

обучающегося, контролируется его состояние ежедневно, вовремя корректируется программа тренировок и, как следствие, получение наилучшего результата.

В объединении спортивного клуба «Русич» при реализации образовательной программы «Стремление к совершенству» особое внимание уделяется эффективному использованию современных образовательных технологий:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение, формирование личности обучающегося посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого обучающегося с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого обучающегося во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

На своих занятиях педагог применяет наиболее востребованные образовательные технологии обучения техники упражнений в пауэрлифтинге. Это основано на общих дидактических принципах обучения и опирается на общебиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Первый этап обучения – начальное разучивание движения (вырабатывается умение воспроизводить технику в общей «грубой» форме);

Второй этап – углубленное, детализированное разучиваемое движения;

Третий этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного навыка.

Совершенствование спортивной техники продолжается на протяжении всего тренировочного процесса – это неотъемлемая часть роста спортивного мастерства. Дидактические принципы, которые являются педагогической основой обучения и тренировки, выражают методические закономерности педагогического процесса и, и в силу этого, являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач:

1. *Принцип сознательности и активности* во многом определяется тем, что насколько сознательно и активно относятся к делу, сами обучающиеся. Понимание существа заданий и активное творческое к ним отношение ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий. Для реализации этого принципа чрезвычайно важно доходчивое объяснение изучаемого материала, умение заинтересовать обучающегося предметом, научить работать над ним самостоятельно.

2. *Принцип наглядности* обучения и воспитания предполагает широкое использование не только зрительных, но и звуковых, и тактильных ощущений, восприятий, образов. В процессе обучения соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге наглядность играет особую роль, поскольку деятельность обучающегося носит, в основном, практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств. Демонстрация изучаемых упражнений с кратким объяснением, кино граммы, схемы, рисунки, фотографии, плакаты и просмотр видео с выступлениями спортсменов и чемпионов по пауэрлифтингу – основные средства, обеспечивающие соблюдение этого принципа.

3. *Принцип доступности и индивидуализации* отражает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитанников, учитывая особенности возраста и пола, уровень предварительной физической подготовленности, мастерство спортсмена. Особое значение этого принципа обусловлено тем, что в пауэрлифтинге подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы он был по силам занимающимся.

4. *Принцип систематичности и последовательности* в регулярности, взаимосвязанности занятий и системе чередования нагрузок с отдыхом.

Для соблюдения этого принципа необходимо следовать определенным правилам: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному.

Обучать упражнениям необходимо в такой последовательности, которая обеспечила бы быстрое формирование нужных навыков.

5. *Принцип постепенного повышения требований* (динамичности) – выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок.

Обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

Ведущими положениями деятельности клуба «Русич» являются: идея системности, комплексное воспитание, интеграция педагогических концепций, ориентация на личность подростка, на его способности и мастерство.

Образовательный процесс в клубе организуется с учетом здоровьесберегающих технологий, осуществляется на вариативной основе и содержит гибкие формы обучения и воспитания, сочетающие классические и нетрадиционные подходы в работе с подростками. Здоровье – сберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья и формированию стойкого интереса к занятиям спортом.

Первостепенное значение в инновационной деятельности клуба уделяется созданию действенной программно-методической базы дополнительного образования детей. Наличие программы «Стремление к совершенству» помогло систематизировать работу, сделать процесс обучения последовательным, равномерным, заранее учесть и продумать основные проблемы и трудности, которые могут возникнуть в ходе работы с коллективом и отдельными ребятами, разными по возрасту, уровню развития и интересам.

Занятия в клубе содействуют укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля, появлению навыков содержательного

проведения досуга, позволяют формировать практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности обучающихся:

- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируется благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяется физическая нагрузка с учетом физических возможностей;
- применяются методы и приемы, которые способствуют появлению развития и сохранения интереса к занятиям у каждого обучающегося.

Я как руководитель клуба стараюсь помочь каждому воспитаннику достичь высот собственного потенциала путем постоянного поощрения и поддержки, уважения человеческого и профессионального достоинства.

Создание системы патриотического и духовно-нравственного воспитания детей и молодежи для формирования социально-активной личности гражданина и патриота, обладающей чувством национальной гордости, любви к Отечеству, природе, своему народу и готовностью к его защите – такую цель ставит перед собой руководитель клуба.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств руководителя: компетентности, уровня образования, преданности профессии, а самое главное любви к детям.

Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие руководителя клуба и обучающихся в контакте с родителями и школой.

Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

Продуктивность эффективного использования современных образовательных технологий дает свои результаты. Обучающиеся объединения спортивного

клуба «Русич» становятся победителями и призерами Чемпионатов и кубков России, Европы и Мира по пауэрлифтингу.

Обучающимися установлены – 26 рекордов Мира, и 11 человек входит в сборную России по пауэрлифтингу. Воспитанно: 2 – Элита России, 11 – мастеров спорта международного класса; 61 – мастер спорта; 58 – кандидатов в мастера спорта и более 700 – разрядников.

Такие впечатляющие достижения являются прямым подтверждением эффективности разработанного системного подхода и продуманной методики обучения. Они демонстрируют, что сочетание глубоких теоретических знаний, практического опыта и индивидуального подхода к каждому спортсмену позволяет не только раскрыть его потенциал, но и вывести на мировой уровень. Успехи обучающихся клуба «Русич» вдохновляют новых юных атлетов на занятия силовыми видами спорта, формируя новое поколение сильных, целеустремленных и здоровых граждан, готовых к любым вызовам. Это не просто спортивные победы, это вклад в будущее нации, в развитие здорового общества, где каждый человек стремится к совершенству и способен реализовать себя в полной мере.

Список литературы

1. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге: монография / В.Н. Авсиевич. – Казань: Бук, 2019. – 232 с. – ISBN 978-5-00118-257-3. EDN VUQOIT
2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: пауэрлифтинг, бодибилдинг, армрестлинг, тяжёлая атлетика / И.В. Бельский. – Минск: Вида Н, 2003. – 352 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. – ISBN 978-5-9718-0601-4.

4. Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 600 с. – ISBN 5-9718-0099-7.