

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования для детей»  
Октябрьского района г. Саратова  
410004, г. Саратов, ул. Дегтярная, 7, тел.: 8(8452)29-31-24,  
E-mail: moudodtsdodd@yandex.ru

---

Выступление на Форуме по профилактике правонарушений и пропаганде  
здорового образа жизни «Будущее в твоих руках!»

«Изменение убеждений как современный метод мотивации к ЗОЖ у  
подрастающего поколения»

Рахманов  
Вячеслав Александрович,  
педагог дополнительного образования

Саратов 2021 г.

Добрый день! Меня зовут Вячеслав Александрович Рахманов. Я работаю педагогом дополнительного образования подросткового клуба «Атлет» «Центра дополнительного образования для детей» Октябрьского района г. Саратова. Мы находимся по адресу г. Саратов улица Политехническая д. 62/70.

В нашем клубе работают три объединения: «Гранд- эстрадные танцы, «Оздоровительной аэробики «Ритм», «Тяжёлая атлетика».

Работаю педагогом с 1992 года. Опыт работы за это время накоплен очень большой. Главная цель моей работы – это формирование у подростков потребности вести здоровый образ жизни. Помогает мне в этом конечно личный пример. Я являюсь трёх кратным чемпионом Мира, двух кратным чемпионом Европы и шести кратным чемпионом России по жиму штанги лёжа.

В 2006 год награждён грамотой Министерства образования РФ за многолетний и добросовестный труд.

Награждён Почётным знаком губернатора за достойное воспитание детей и подростков в 2012 году.

В 2018 году занесён на городскую Доску почёта.

(слова из ролика??????)

Многолетний опыт работы позволяет сделать определённый вывод, что для спорта мотивация — это необходимое условие для развития и полного раскрытия потенциала у подростков. Восприятие личной мотивации у моих учащихся происходит совершенно по-разному. Это зависит от внутренних психологических качеств подростка и правильно преподнесенной для него информации. Мощнейшей мотивацией для занятий спортом у многих моих учащихся является стремление улучшить свои собственные достижения, стремление достичь определенных результатов и обогнать своих сверстников. Стать сильнее и привлекательнее многих, иметь красивое тело, хорошую осанку, легкую спортивную походку и быть в тонусе. Это успех!

Сегодня особую актуальность приобретают вопросы укрепления физического здоровья подростка, формирования здорового образа жизни.

Занятия тяжёлой атлетикой развивают учащихся физически, помогают предотвратить развитие многих заболеваний и выпускает во взрослую жизнь здоровым, крепким человеком.

Занятия тяжёлой атлетикой закаляют характер, учащихся такие качества как целеустремленность, психологическая стойкость, стрессоустойчивость, командный дух и воля к победе. А эти качества особенно значимы в современном мире, требующем мотивации и самоотдачи.

Именно поэтому большое внимание уделяю вопросам формирования культуры здоровья и физическому воспитанию.

Для развития у моих учащихся позитивного отношения к активному и здоровому образу жизни, всю деятельность, связанную с занятиями

физкультурой и спортом, направляю на формирование положительных эмоций, на развитие мотивации.

Я стараюсь строить свои занятия так, чтобы на первом месте у моих учащихся было получение удовольствия от тренировочного процесса, а не достижение «спортивных высот».

На занятиях я наблюдаю за учащимися, вижу их спортивный потенциал, и могу в дальнейшем помочь им в достижении поставленных целей.

Для приобщения подростков к спорту я провожу большую работу: формирую устойчивый интерес к занятиям, вырабатываю у учащихся привычку заниматься спортом в домашних условиях.

Успешными формами, я считаю работу с учащимися в тесном контакте, встречи вне учебных занятий: совместные выезды на просмотр спортивных состязаний, организация совместных спортивных мероприятий и праздников.

На каждом мотивационном этапе уделяю большое внимание развитию кругозора учащихся, расширению их представлений о многообразии спорта через беседы и привлечение к просмотру спортивных передач, фильмов о спорте и спортсменах, чтению спортивных журналов.

Таким образом, развитие мотивации учащихся к занятиям спортом зависит от многих факторов: положительного отношения к физической культуре, принятия здорового образа жизни, стремления к спортивным результатам.

Особенностью моего тренировочного процесса является нетрадиционный подход. Мои воспитанники могут проявить себя не только на соревновательном помосте, но и в оригинальном жанре.

Учащиеся объединения являются неоднократными лауреатами и дипломантами городского конкурса художественного творчества среди муниципальных учреждений дополнительного образования «Звёздочки Саратова». Для вас сегодня предоставляется уникальная возможность посмотреть выступление моих ребят с экстремальными нетрадиционными силовыми номерами.

### **Выступление объединения «Тяжёлая атлетика»**

На данном примере вы увидели, что на первом месте у ребят стоит именно получение удовольствия от процесса, а не достижение «спортивных высот».

Мы вами уже работаем продолжительное время, пора и нам сменить вид деятельности, я с вами проведу свою любимую традиционную в Октябрьском районе «Зарядку с Чемпионом!».

Уважаемые участники форума, хочу подчеркнуть, что зарядка является не тренировкой, плавным пробуждением организма как в утренние часы, так и после длительной умственной работы.

### **«Зарядка с Чемпионом!»**

Физическая культура – это особенная ценность, которую надо

правильно нести. Она необходима для всех людей, особенно для молодежи. Важно это понимать. И очень важно, чтобы каждый, кто переступает порог спортивного зала, бассейна или спортплощадки, покидал это место с хорошим настроением и чувством уверенности в себе. Сделать пребывание на занятии физической культурой не повинностью, от которой хочется быстрее отделаться, а осознанно-необходимым, интересным и увлекательным процессом – задача, которая определяет возможности воспитания здорового поколения.

Здоровье – самая большая ценность, которая есть у человека. Чтобы эту ценность сберечь, человек должен вести здоровый образ жизни.

Главное – это не рекорды. Главное становиться лучше себя вчерашнего и стремиться завтра к себе лучшему, чем сегодня!

Спасибо за внимание!