**Формирование морально-этических норм поведения школьников**

**в процессе занятий пауэрлифтингом**

Личность – это результат «обработки» человека другими людьми в процессе его жизни. В первую очередь – результат его собственного труда и совместной деятельности с другими людьми. Именно непосредственная деятельность формирует человека. В этом смысле возможности спорта достаточно обширны. Спорт — специфическая сфера деятельности человека и формирует человека как личность в не меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность.

Направленность личности включает в себя мотивы поступков и деятельности человека, определяет всю психическую, а порой и практическую его деятельность.

Тренер должен целенаправленно решать вопрос морального, духовного и эстетического развития спортсменов.

Формирование чувства долга, ответственности и вообще всех морально-нравственных чувств начинается очень рано, и в подростковом возрасте эти чувства могут достигать уже достаточно высокого уровня. Но если это не сопровождается выработкой соответствующих привычек, может выйти так, что, несмотря на все усилия, подросток не сможет противостоять соблазну поступать так, как ему в данную минуту хочется, что чаще всего расценивается окружающими как эгоизм или отсутствие элементарных знаний этикета и норм поведения в обществе. Вот почему так важно обратить внимание на выработку именно привычек.

Этикет является неотъемлемой и особенно важной составляющей традиционного поведения в тренажерном зале. Современный спортивный этикет впитал в себя годами выработанный опыт, который является воплощением и обобщением традиций современных спортсменов. Принятие этикета позволяет молодым спортсменам не только приобщиться к нормам общественного поведения, но и гораздо быстрее добиться спортивного результата. Спортивный этикет - это не просто слова, это инструмент, который весьма эффективно помогает спортсменам в достижении поставленных целей, даже тогда, когда они об этом не думают.

В спортзале, как и в другом, культурно массовом заведении существуют свои правила этикета. На моих тренировках занимаются дети в возрасте от 12 до 18 лет, как юноши, так и девушки. В связи с этим особое значение приобретает внешний вид и спортивная форма.

Для девушек рекомендуется отказаться от слишком обтягивающей одежды, чтобы не привлекать внимание и не отвлекаться самим. Оптимальный вариант - свободная майка или футболка плюс удобные штаны, не сковывающие движений. Для юношей стоит избегать коротких и широких шорт, а также голого торса. Необходимо также снимать украшения, цепочки, кольца - все это мешает сконцентрироваться.

Обязательно ли убирать длинные волосы на время занятия?  
Да, лучше сделать хвост или пучок, чтобы не отвлекаться лишний раз во время тренировки.

Входить в спортзал можно только в сменной обуви (в кроссовках или штангетках) поскольку очень легко получить травму откатившейся гантелей или случайно упавшим диском штанги.

Опаздывать на тренировки нежелательно. Конечно, если речь идет о том, пропустить или немного опоздать, лучше выбирать второй вариант. Но, все же, опоздание считается по отношению к другим участникам тренировки несколько невежливым шагом.

Еще одно правило касается телефонов. Сегодня мобильное средство связи есть даже у детей, но на время занятий спортом от него нужно отказаться. Во-первых, тренировка с телефоном становится малоэффективной, во-вторых любой телефон очень мешает остальным.

Своим обучающимся я постоянно говорю о том, что в спортивном зале нужно вести себя уважительно по отношению к другим спортсменам. Не следует задавать бездумных вопросов и заводить разговоров, если это не касается темы тренинга. Если возникает вопрос, нужно постараться сформулировать его так, чтобы на него можно было ответить коротко «да» или «нет». Следует быть тактичным, обращаться вежливо и не забывать, что люди приходят в зал тренироваться. Нужно стараться не отвлекать их от занятий. Если необходимо поговорить, то лучше говорить негромко. Особенно, если желаете отпустить колкие шуточки в чей-нибудь адрес, желательно оглянуться, этот человек может оказаться за вашей спиной. В тренажерном зале категорически нельзя громко смеяться. Это привлекает к смеющемуся осуждающие недовольные взгляды и отвлекает других спортсменов от тренировки.

Одной из важных норм поведения в тренажерном зале является готовность подстраховать занимающегося рядом человека при выполнении сложных упражнений, даже если он об этом не просит.

После того, как выполнено определенное упражнение, то все снаряды, блины и другие инструменты нужно поставить на место. Данное действие покажет, что вам данный снаряд или тренажер больше не нужен.

Не менее важным считаю контроль за бережным отношением юных спортсменов к тренажерам и инвентарю, поскольку спортивный зал относится к местам общественного пользования, а современные подростки отличаются особым вандализмом к государственному имуществу.

Я объясняю обучающимся зачем принято, например, подстилать полотенце на скамью тренажера перед тем, как начать выполнять упражнение. Дело в том, что люди в зале активно потеют, и на сиденьях остаются следы. Так что стоит проявить внимание к окружающим и в то же время позаботиться о собственной гигиене. Также не рекомендуется пользоваться чужими бутылками.

Считаю, что юным спортсменам необходимо обязательно объяснять почему в спортзале лучше отказаться от «агрессивной» парфюмерии. Поскольку в тренажерных залах небольшой объем воздуха и довольно низкая вентиляция, то чрезмерное использование косметики создает достаточно высокую концентрацию раздражителей в воздухе и может спровоцировать аллергию.

Зная, что некоторые подростки пытаются с помощью дезодорантов заглушить неприятные запахи, я настаиваю на том чтобы после каждой тренировки обучающиеся принимали душ непосредственно в спортзале. Регулярно обращаю их внимание на то, чтобы свои вещи они стирали каждый раз после тренировки.

Формирование у подростков морально-этических, эстетических и культурных норм поведения и привычек обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания.