

## Творческая работа «Мои точки роста»

*"Надо непременно встряхивать себя физически,  
чтобы быть здоровым нравственно"  
Толстой Л. Н.*

Точки роста, точки роста... Что это вообще такое, и как их искать?

Вот если не умел водить машину, научился и получил права – это считается точкой роста?

А если не знаешь, как найти подход к ученику? Как выровнять стены в квартире? Как распределить финансы? Как быть успешным в конкурсе?...

И справился с задачей. Это точки роста? Очевидно, да.

По-моему, точка роста – это жизненная ситуация, в которой человек сталкивается с трудностями или новым опытом, и которые приводят к расширению его способностей и знаний, принятию важных решений.

Сегодня, во время стремительных перемен, выбор и ответственность за него, на мой взгляд, один из самых значимых мягких навыков человека.

Как же все-таки найти те самые области, в которых тебе нужно не просто понять, куда развиваться, а которые качественно меняют твою жизнь?

Психологи рекомендуют 4 непростых, но обязательных шага.

***Шаг первый – понимание своих ценностей и убеждений.***

Для меня непререкаемой ценностью всегда была и есть моя семья.

Именно мои родители помогли мне сделать жизненно важный выбор – это спорт, а точнее, тяжелая атлетика. Основным примером и первым наставником в моем спортивном становлении и профессиональной карьере стал мой отец Печкин Александр Владимирович, который воспитал во мне трудолюбие, способность достигать поставленные перед собой цели. На момент начала моей спортивной карьеры отец уже был мастером спорта России по тяжелой атлетике, многократным победителем и призером российских и областных соревнований. Пример отца в спорте и в жизни для меня – и точка отсчета, и точка роста.

***Второй шаг – это определение своих сильных и слабых сторон.***

Сегодня, став мастером спорта, достигнув высоких результатов на всероссийском уровне, я уверен в правильности своего выбора. Благодаря приобретенному в спорте позитивному опыту появилось понимание того, что я могу передать свои знания и умения подрастающему поколению. Поэтому я решил стать учителем физической культуры. Мне повезло: мое увлечение напрямую связано с моей профессией. Я люблю спорт и люблю свое дело. Свою задачу вижу в формировании бережного отношения ребят к своему здоровью, в целостном развитии их физических, психических и нравственных качеств. По-другому можно сказать словами французского философа Ж.Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

***Третий шаг — это поиск возможностей для развития.***

Я с детства любил занятия спортом и уроки физкультуры. Это помогло мне сформировать такие качества, как целеустремленность, сила воли,

дисциплинированность, умение противостоять трудностям. А рядом были увлеченные своим делом и неравнодушные люди. Именно они открыли мне возможности совершенствования в спорте и профессии.

Огромное влияние на мою спортивную карьеру оказал мой первый и до сих пор единственный личный тренер Фролов Валентин Васильевич, тренер высшей категории, с более чем сорокалетним стажем, человек с большой буквы, исключительный профессионал своего дела. Его огромный жизненный и спортивный опыт помог мне не только достичь высоких спортивных результатов, но и найти себя в жизни. Пример тренера – важный фактор в выборе моей профессии.

Немаловажную роль в становлении моей личности сыграли спортивные сборы, соревнования. В то время рядом был тренер сборной страны Асаев Хусейн Саидович, который научил меня самоконтролю, умению самостоятельно принимать решения, умению быстро овладевать различными навыками. Благодаря общению с ним я понял, как авторитет педагога важен в работе с учениками.

Достойным примером для меня стала преподаватель в университете, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса по тяжелой атлетике, Чемпион Европы, многократный чемпион России. Солоненко Оксана Александровна своим примером показала возможность разностороннего развития.

#### ***Четвертый шаг – это действие.***

Работая третий год в школе, я вижу проблемы и понимаю свои задачи. Современные подростки все чаще ведут сидячий образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье. Еще одна не менее важная проблема – отсутствие у учащихся мотивации для занятий физической культурой. Поэтому главным в работе с детьми считаю не только регулярные занятия физкультурой, но и личностный контакт со своими учениками. Мне важно найти с ними общий язык, взаимопонимание, взаимоуважение. Только при таких отношениях ребята захотят меня услышать. Сейчас я занимаюсь подбором специальных упражнений для развития силовых качеств учащихся. Они позволяют гармонично развивать мышцы опорно-двигательного аппарата, приобретать жизненно важные умения и навыки, а также разносторонне развивать силовые способности. Эти упражнения находят положительный отклик ребят.

Уверен, что знания и умения, полученные на моих уроках, помогут моим ученикам сформировать правильные жизненные позиции, любовь не только к физической культуре и спорту, но и к любому другому делу, которое они выберут в жизни. Будут способствовать становлению их достойными гражданами нашей страны России, способными делать выбор в пользу добра и справедливости, преодолевать жизненные трудности.

Как уместны слова нашего президента В.В.Путина, которые он сказал в интервью телеканалу «Матч ТВ»: «Победы мотивируют всех, а поражения – сильных! Только сильный человек, столкнувшись с неудачей, может сделать дополнительное усилие и победить». Этому я и учу своих ребят, а ещё

радоваться в жизни не только своим, но и чужим успехам, огорчаться при неудачах, но не отчаиваться.

Я счастлив, что выбрал профессию учителя. Я понимаю, что, воспитывая и обучая детей, я обучаюсь сам и приношу пользу обществу. И это, на данный момент, моя самая значимая точка роста.