

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Осипцов А. В., Школа Е. Н.

Мариупольский государственный университет

В статье представлены особенности учебной нагрузки на отделении пауэрлифтинга и разработана модель, которая отображает поэтапную динамику формирования двигательных навыков у учащихся ДЮСШ с дифференциацией тренировочного процесса (в соответствии с объективными закономерностями физического развития юных спортсменов).

**Ключевые слова:** динамика формирования двигательных навыков, детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), здоровый образ жизни, индивидуальные особенности учащихся, пауэрлифтинг, спортивные тренировки.

The article presents the features of the training load in powerlifting and developed a model that shows the phased dynamics shaping motor skills in students of children and youth sports school differentiated training process (in accordance with the objective regularities of physical development of young athletes and other factors). Physical activity helps maintain healthy lifestyle affects the emotional and human realm came, contributes to the development of his thinking, intelligence, attention, memory, arbitrary formation of positive qualities of personality.

**Key words:** dynamics of formation of motor skills, children and youth sports school, healthy lifestyle.

**Введение.** Исследование и разработка методики обучения двигательным действиям чрезвычайно актуальны, поскольку двигательная активность позволяет вести здоровый образ жизни, влияет на эмоционально-волевую сферу человека, способствует развитию его мышления, интеллекта, произвольного внимания, памяти, формированию положительных качеств личности [1, 2, 9]. Особую значимость данная проблема приобрела в пауэрлифтинге, который начал развиваться в Украине более 30 лет назад.

Достижения высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможны только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремление к постоянному совершенствованию техники выполнения различного рода упражнений, формирование определенных двигательных навыков. Однако в целом проблема совершенствования навыков движения настолько широка и многогранна, что до сих пор ряд ее аспектов остается недостаточно изученной [11, 12, 13].

В зависимости от уровня физической подготовки, особенностей биологического и психического развития, ученики одного возраста по-разному реагируют на физическую нагрузку. Этот и другие факторы обуславливают индивидуальный подход в изучении упражнений. Составляя программу индивидуального обучения, следует, прежде всего, четко определить следующие характеристики: индивидуальный начальный уровень развития физических способностей; средства и методы педагогического воздействия в зависимости от индивидуальных особенностей; реакцию систем организма на нагрузки различного объема и интенсивности; соотношение средств педагогического воздействия в комплексном и выборочном воспитании физических способностей; нагрузке и отдыху.

Некоторые закономерности учения про связь движений с познавательным процессом, отношения обучения и развития, вопросы двигательной активности, теория и методика физического воспитания и спорта освещены в работах В. Н. Платонова, Л.П. Матвеева, Л.В. Волкова, В.С. Лизогуба, Ю. В. Верхошанского, И. Р. Боднар [1, 2, 9, 10, 11]. Некоторые особенности функционирования ДЮСШ изложены в работах Л.Д. Гурмана, А.И. Стеценко [5, 12]. Вопросы здорового образа жизни и валеологического подхода в обучении широко освещены в работах М.С. Гончаренко, Т. М. Куйдиной [3, 4].

Работа выполнена согласно теме прикладного научного исследования кафедры валеологии ХНУ им. В.Н. Каразина на 2015-2017 гг. «Обучение и

воспитание молодежи на принципах человековедения, как научной платформы образования в XXI столетии» по секции «Педагогика, психология, социология, украиноведение, проблемы образования и науки».

**Цель исследования** – представить особенности учебной нагрузки на отделении пауэрлифтинга и разработать модель, которая отображает поэтапную динамику формирования двигательных навыков у учащихся в ДЮСШ с дифференциацией тренировочного процесса (в соответствии с объективными закономерностями физического развития юных спортсменов).

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть процесс обучения с помощью модели «Поэтапная динамика формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у учащихся ДЮСШ» для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

2. Разработать схему-модель формирования здорового образа жизни у подростков в процессе занятий пауэрлифтингом.

Исходным методологическим положением в этом исследовании выступают объективные потребности в двигательных навыках (силовая выносливость, сила, координация, гибкость) всех здоровых детей [14].

**Методы и организация исследования.** В исследовании применялся метод наблюдения, тестирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках этого положения сформирована рабочая гипотеза исследования; после анализа статистической отчетности двух ДЮСШ Харьковской области по форме № 5 ФК была разработана поэтапная модель формирования ЗОЖ у подростков отделения пауэрлифтинга ДЮСШ. Разработанная схема была упрощена и доработана до представленной схемы 1. Ее использование в учебно-тренировочном процессе подростков показало, что они легче воспринимают связь между двигательными навыками первого этапа, когда они в возрасте 10-12 лет начинают интуитивно свои тренировки по избранным видам спорта. Чтобы рассмотреть пути индивидуализации учебного процесса в ДЮСШ следует

понимать, насколько различается по времени и своей структуре занятия этапов начальной, предварительной и специальной базовой подготовки [8].

Поскольку спортивные результаты любой дисциплины зависят от количества учебных часов и их распределение в процессе каждого этапа подготовки нами представлен этот процесс на трех рисунках, которые взаимосвязаны между собой. Как показано на рисунке 1, соотношение учебных часов по общей физической подготовке и специальной в рамках общего количества часов за год, на разных этапах меняется.

Распределение учебных часов на отделении пауэрлифтинга по этапам подготовки для подростков составляет: предварительный этап первый год обучения – 312 часов; второй – 416 часов. Базовый этап подготовки начинается с 624 часов на первом году обучения и увеличивается до 1040 часов на завершающем периоде. Специальный этап начинается с 1248 часов и растет до 1456 часов. Подготовка к высшим достижениям составляет 1664 часа.

На рисунке видно как изменяется соотношение общей и специальной физической подготовки в общем объеме учебных часов отделения ДЮСШ. Кроме общей физической и специальной подготовки в общее количество учебных часов в группах входит так же: теоретические занятия, специальные восстановительные средства (приемы), тренерская и судейская практика, соревновательная практика, контрольные экзамены по физической подготовке.

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что этапы обучения физическим движениям и упражнениям – это педагогический процесс взаимодействия тренера и ученика, направленный на усвоение учеником двигательного действия, а формирование соответствующей системы двигательных умений и навыков и является одной из важнейших задач тренера. Поэтому для того, чтобы правильно разработать индивидуальную программу и выбрать методы для каждого последующего этапа формирования двигательных навыков у учащихся ДЮСШ, тренеру необходимо знать закономерности этого процесса. В пауэрлифтинге основными методами

развития двигательных навыков должны быть повторный метод, или количество повторения упражнений, и изометрический. При этом значительное внимание уделяется силовым упражнениям, которые позволяют избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений.

Так, на сегодня существуют разные мнения и о том, в каком возрасте целесообразнее повышать объемы и интенсивность силовых нагрузок, а в каком снижать. Наряду с этим, отмечают авторы, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и учебно-тренировочную программу. Следует учитывать, насколько равномерно учащийся осваивает, не только специальную физическую подготовку, но и его склонность к освоению теоретических основ и общую физическую подготовленность (рис. 2).

На начальном этапе подготовке как показано на рисунке 2 специальная физическая подготовка составляет основную часть учебного времени. Так как именно в этот период у подростков, по силовым видам спорта, формируется не только двигательные навыки в рамках выбранной спортивной дисциплины, но и интенсивный рост мышц. Без учета этих особенностей трудно ожидать инициативы со стороны подростков в освоении здорового образа жизни. Как нам представляется это относится не только к пауэрлифтингу, но и в целом к подросткам, которые занимаются в спортивных школах.



Рис. 2. Распределение часов за учебный год в группе начальной подготовки по пауэрлифтингу, второго года обучения с нагрузкой 416 часов.

На рисунках 2 и 3 показано распределение учебных часов начального этапа подготовки, а также количество часов в зависимости от этапа и года обучения согласно учебной программе по пауэрлифтингу. При другой структуре учебной нагрузки, естественно будет меняться учебно-тренировочный процесс.

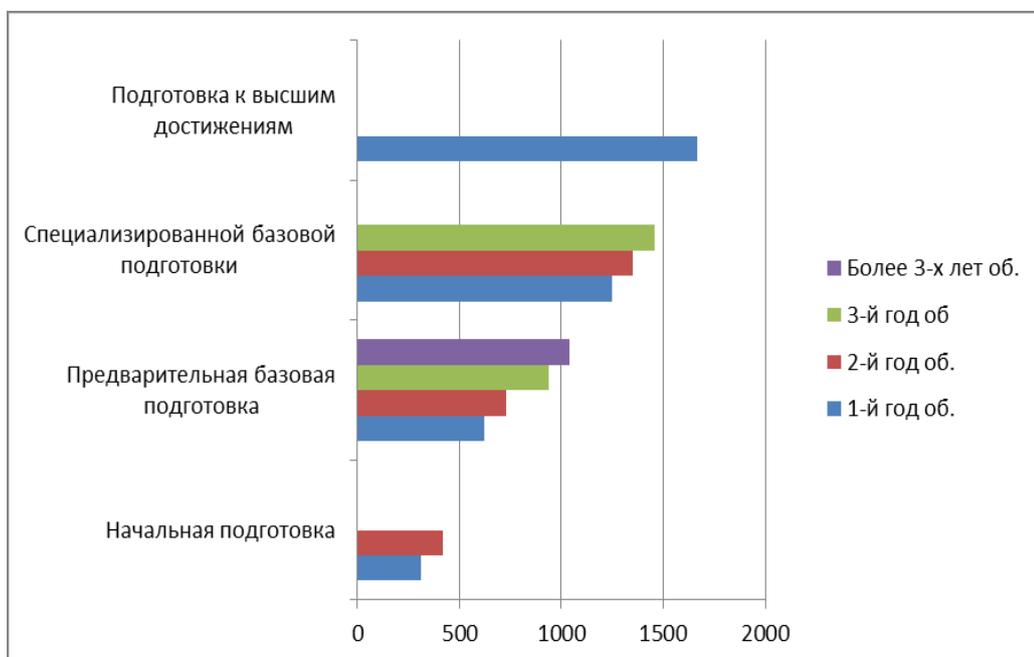


Рис. 3. Количество часов в группах ДЮСШ отделения пауэрлифтинга по этапам и годам обучения.

Представленная авторская разработка (схема 1) отражает поэтапную динамику формирования двигательных навыков учащихся ДЮСШ отделения

пауэрлифтинга. Мы условно разделили по возрастным группам: 12-14, 15-16 и 17-18 лет учащихся отделения ДЮСШ, что соответствует определенным этапам их развития.

На каждом из этапов определены индивидуальные целевые установки учащихся: на первом этапе – здоровый образ жизни; на втором – выполнение спортивных разрядов, КМС; на третьем – стремление к достижению высших спортивных результатов, МС.

На представленных рисунках показана содержательная часть учебно-тренировочного процесса через соотношение учебных часов по физической подготовке, теоретическим знаниям. Это позволило представить поэтапную модель формирования ЗОЖ у подростков отделения пауэрлифтинга ДЮСШ. При выделении первого этапа (12-14 лет) в рамках существующих представлений о здоровом образе жизни свободное время подростка направленно на решение таких основополагающих задач:

- среди подростков единомышленников выбрать такую форму тренировок в рамках существующих программ ДЮСШ, которая позволяла бы мини-группам подростков по месту жительства самим продолжать тренировочный процесс. Чаще всего это реализуется на спортивных площадках тех школ, где они учатся по месту жительства;

- усвоить практически требования техники безопасности при тренировках на спортивных снарядах, чтобы при отсутствии тренера продолжать самостоятельно тренировочный процесс;

- сформировать специальные навыки по конкретному виду спорта, даже если нет ориентации на высокие спортивные результаты.

На втором этапе мыслительная деятельность подростков и его мотивационной установки сконцентрированы на выполнении нормативов 2-го и 3-го разрядов. Этот этап приходится, как правило на возраст подростков 15-16 лет.

Третий заключительный этап сориентирован на последовательное закрепление достигнутых результатов на двух предыдущих. Конечной целью

этого этапа являются высшие спортивные достижения, т.е. выполнение нормативов КМС, МС. Была показана преемственность формально выделенных этапов возрастных групп в отличие от аналогичных разработок других авторов. В данной работе учтен различный природный, биологический потенциал для профессионального роста учащихся, который имеет три потенциальных возможных сценария продолжения после окончания второго этапа.

В нашем исследовании на начальном этапе работы с учащимися ДЮСШ упражнения по общей физической подготовке должны доминировать над упражнениями по специальной подготовке. Но потом произойдет выравнивание с последующим увеличением работы над техникой классических упражнений, позволит формировать необходимые двигательные навыки. Со временем техника совершенствуется, и ребенок переходит из разряда начинающего в разрядники и даже мастера спорта. Скорость и прочность формирования двигательных навыков зависит от многих факторов, но происходит поэтапно по созданной тренером индивидуальной для каждого ученика программе, согласно физиологическими законами и развитием детского организма.

Наложение кругов по этапам показывает преемственность, которая является естественной формой непрерывного физиологического роста костно-мышечной системы подростка. В силу выше изложенного учащиеся проще и быстрее через этот рисунок понимают необходимость постоянного выполнения программы каждой тренировки. В этом, на наш взгляд, состоит методическая польза предлагаемой разработки, а ее частичная авторская научная новизна дополняет существующие в педагогической науке представления об усвоении знаний ЗОЖ на основе индивидуализации тренировочного процесса.

Для подтверждения научной обоснованности представленной модели нами проанализированы данные статистической отчетности по двум спортивным школам. Одна из них – место работы автора. Другая – в

г. Первомайский сельского административного района Харьковской области. Показана динамика численности подростков за пять лет обучения по спортивным отделениям. В своей совокупности это подтверждает целесообразность поэтапного деления всего учебного процесса в предложенной нами модели.

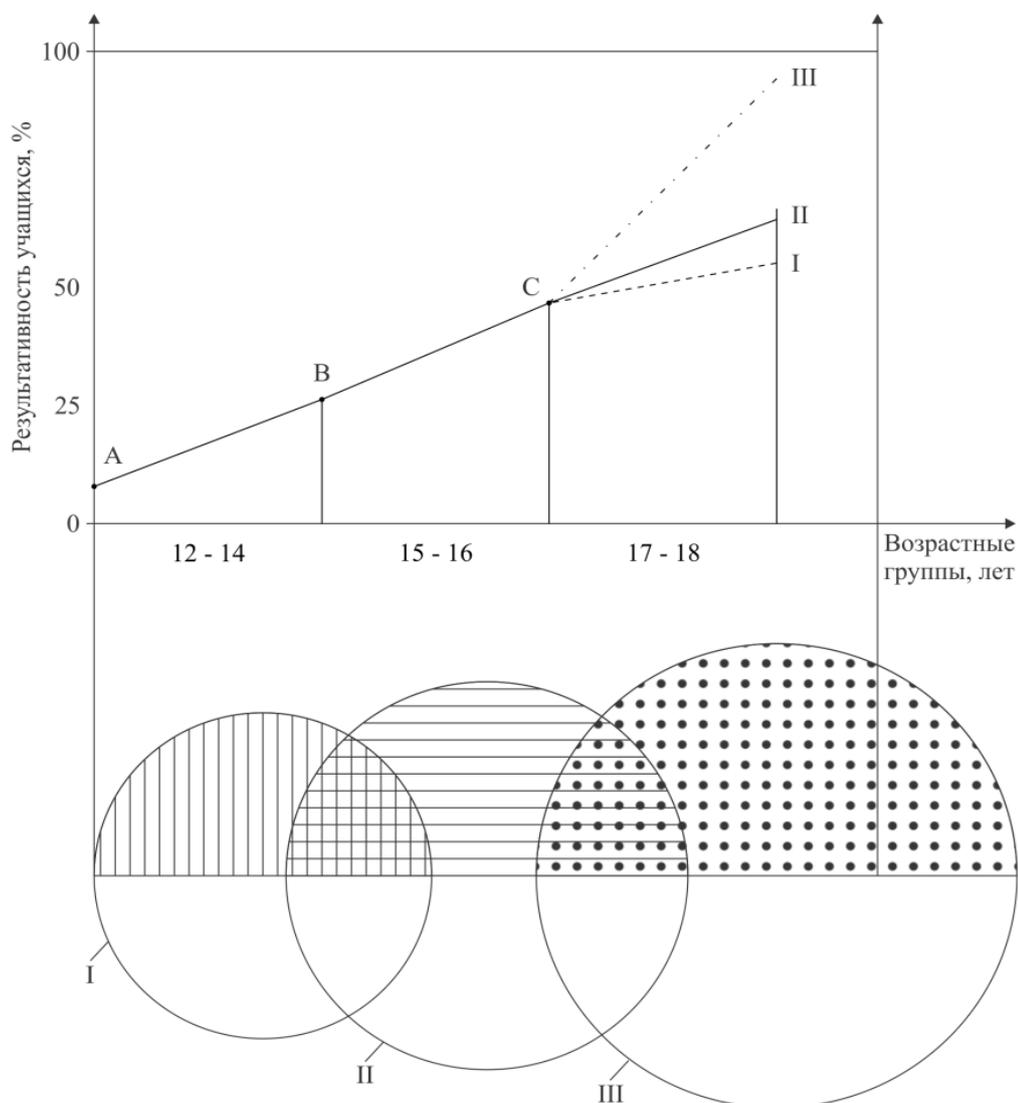


Схема 1. Поэтапная модель формирования ЗОЖ у подростков отделения пауэрлифтинга (авторская разработка)

*I – здоровый образ жизни; II – I разряд, КМС; III – высшие спортивные достижения*

Частичная научная новизна этой авторской разработки состоит в том, что в ней усовершенствован комплексный подход к формированию ЗОЖ учащихся ДЮСШ отделения пауэрлифтинга. В частности, на основе синтеза использованием объективных закономерностей физиологических изменений

костно-мышечной системы и индивидуальной личностной самооценки самого подростка. Это позволяет соединить субъективные целевые установки с сохранением многоцелевых ориентиров учащихся на подготовку к вступлению, по окончании спортивной школы, в профильные учебные заведения. То есть ЗОЖ в авторском варианте предполагает сохранение в качестве базового принципа учебно-тренировочного процесса существенно различающихся природных задатков по избранным видам спорта и не учитываемых в настоящее время стратегических долговременных профессиональных ориентационных оценок семьи. При этом неформальное окружение подростков при выборе будущей специальности, может не ставить на первое место спортивную подготовку по пауэрлифтингу.

Разработанная модель использовалась в 2015-2016 учебном году в группе предварительной базовой подготовки (второго года обучения, с учебной нагрузкой 14 часов в неделю) по пауэрлифтингу. Индивидуальные собеседования с учащимися и коллегами показали его практическую уместность, и полезность.

**Выводы.** В разработанной модели впервые доказана необходимость и возможность дифференциации педагогического процесса по пауэрлифтингу в системе ДЮСШ в рамках здорового образа жизни. При этом гносеологическим положением является понимание важных различий в природе физических задатков детей для получения спортивных разрядов (при условии полного выполнения программы).

В предлагаемой периодизации представленная модель дает возможность для тренера визуально показать учащимся непрерывность, последовательность и взаимообусловленность каждой тренировки. Каждая из них объективно занимает свое место в непрерывном процессе роста костно-мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и развития функции координации и всех других физических и психических показателей.

Перспективы дальнейших исследований в этом направлении связываем с определением оптимальной структуры построения микроциклов старших подростков в процессе годовых занятий пауэрлифтингом.

### Список литературы

1. Боднар І.Р., Кіндзера А. Б. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 10-18.

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания. Киев: Олимп. лит., 2002. 293 с.

3. Гончаренко М.С., Новікова В.Е., Пасинок В.Г., Пугач Б.Я., Макеев М.В. Інноваційні технології валеологічного супроводу навчального процесу. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. № 951. Х., 2011. С. 7-11.

4. Гончаренко М. С., Камнева Т.П., Корженко І.О., Миргород І.М. Розробка методів моніторингу, валеологічного супроводу та корекції стану здоров'я людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 118. Т. 3. Чернігів, 2014. С. 88-90.

5. Гурман Л.Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту : курс лекцій. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-подільський національний ун-т, 2008. 368 с.

6. Житницкий А.А. Особенности формирования учебно-тренировочных групп в детско-юношеских спортивных школах в условиях современности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 6 (№ 50). Х. : ХДАФК, 2015. С.63-68.

7. Житницкий А.А. Валеологический подход в работе тренера-преподавателя в системе детско-юношеских спортивных школ. *Молодежный социологический форум НТУ «ХПИ»*: материалы научно-теоретической конференции студентов и аспирантов. Х., 2016. С. 38-40.

8. Капко І.О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. ВБ «Аванпост-принт», 2013. 96 с.

9. Лизогуб В.С., Пустовалов В. О., Зганяйко Г.В. Обґрунтування комплексної оцінки фізичної підготовленості учнів з урахуванням особливостей. фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2010. № 1. С. 134-137.

10. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 1. С. 28-37.

11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. К. : Олимп. лит., 2013. 624 с.

12. Стеценко А. І., Пилипко В. Ф., Ван Сінька. Загальні основи дитячого та юнацького пауерліфтингу. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2009. № 9. С. 11-13.

13. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навчальний посіб. Черкаси : Вид. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

14. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. С. 9-11.

15. Постанова Кабінету Міністрів України № 993 від 05.11.2008 р. «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу». 2008. 16 с.

16. Закон України «Про позашкільну освіту». Орієнтир, 2000. № 144. С. 47.