

УДК 378.147.091(045)

**А. А. ЖИТНИЦКИЙ**

соискатель

Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина

**А. В. ОСИПЦОВ**

доктор педагогических наук, доцент

Мариупольский государственный университет

**Е. Н. ШКОЛА**

кандидат педагогических наук, доцент

КУ “Харьковская гуманитарно-педагогическая академия” ХОС

**Е. В. КАБАЦКАЯ**

кандидат педагогических наук, доцент

Харьковский национальный университет им. В. Н. Каразина

## **ПОЭТАПНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

*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 и других факторов). Авторская модель позволяет наглядно представить специфику работы отделений ДЮСШ, где учащийся рассматривается как индивидуальность и имеет свой вектор формирования двигательных навыков согласно учебной программы ДЮСШ по видам спорта. Авторская разработка позволяет визуально показать непрерывность, последовательность и индивидуальность учебно-тренировочного процесса работы ДЮСШ.*

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

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 и т. д. [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 остаются недостаточно изученными [12; 15; 16].

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 и т. п.

Некоторые закономерности учения о связи движений с познавательным процессом, отношении обучения и развития, вопросы двигательной активности, теория и методика физического воспитания и спорта освещены в работах И. Р. Боднар, Ю. В. Верхошанского, Л. В. Волкова, В. С. Лизогуба, Л. П. Матвеева, В. Н. Платонова [1; 2; 9; 10; 12]. Некоторые особенности функционирования ДЮСШ изложены в работах Л. Д. Гурмана, А. И. Стеценко [4; 16]. Вопросы здорового образа жизни и валеологического подхода в обучении широко освещены в работах М. С. Гончаренко, Т. М. Куйдиной [3; 7].

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 статьи** – 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 и других факторов).

**Задачи статьи:**

1. Рассмотреть процесс обучения в ДЮСШ 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 [11].

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 (рис. 1) [5]. Ее использование в учебно-тренировочном процессе подростков показало, что они легче воспринимают связь между двигательными навыками перво-

го этапа, когда 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 этапы начальной, предварительной и специальной базовой подготовки [8].

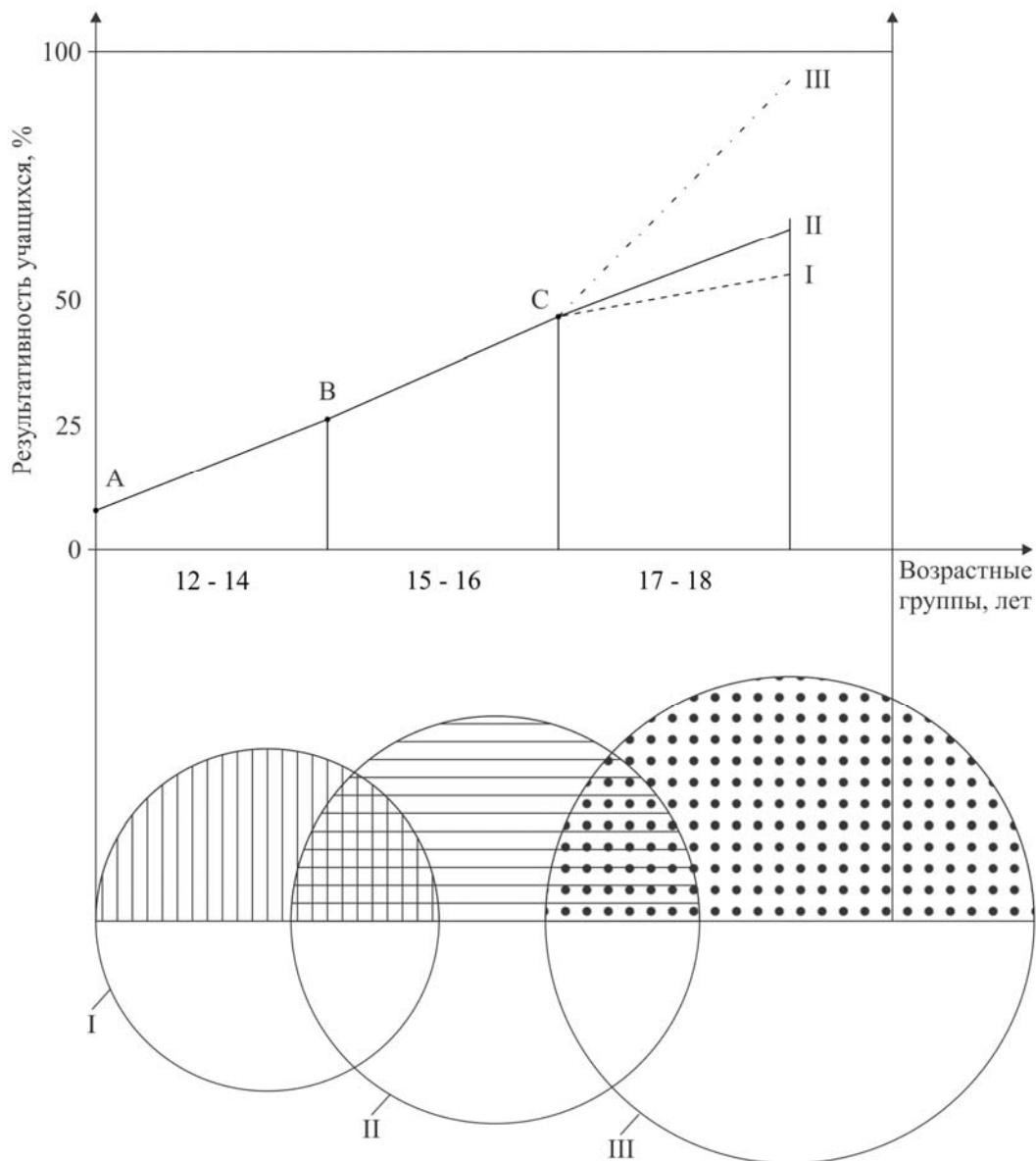


Рис. 1. Поетапная модель формирования ЗОЖ у подростков отделения пауэрлифтинга ДЮСШ (авторская разработка<sup>1</sup>):  
 I – здоровый образ жизни;  
 II – 1 разряд, КМС; III – высшие спортивные достижения, мастер спорта

Таким образом, на рис. 2 представлена учебно-тренировочная нагрузка на отделении пауэрлифтинга на различных этапах подготовки.

<sup>1</sup> Авторская модель разработана на основе осмысления результатов работы ведущих украинских и зарубежных ученых.

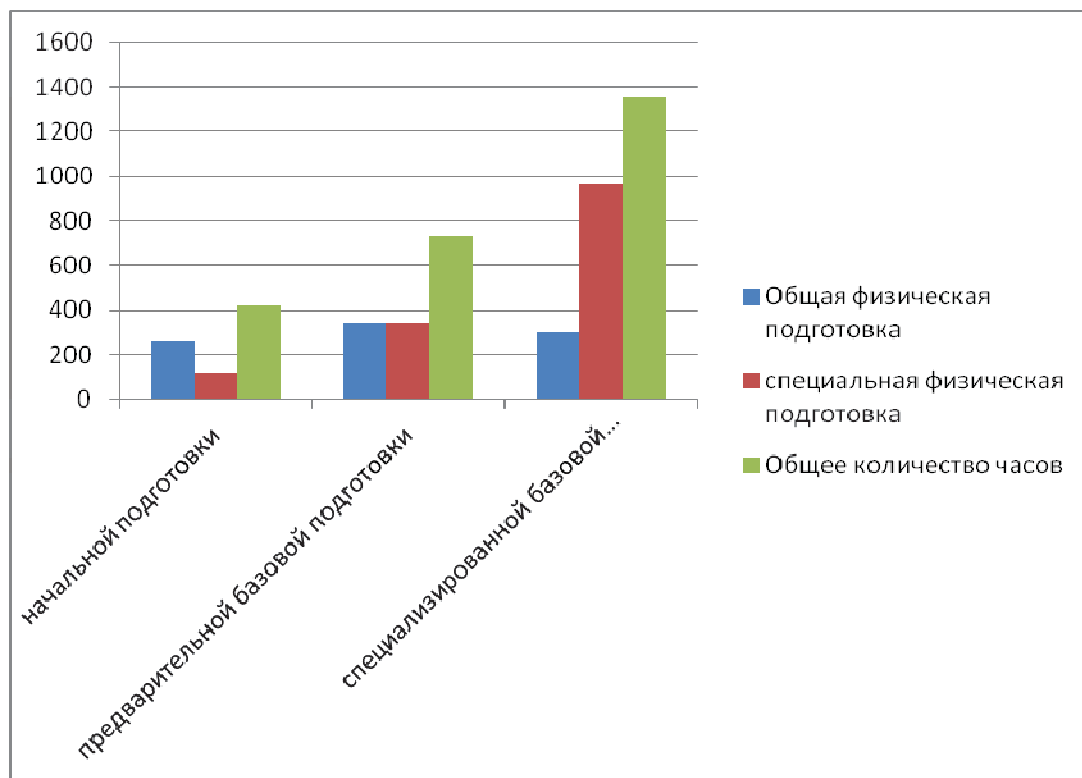


Рис. 2. Распределение учебных часов за год в группах ДЮСШ отделения пауэрлифтинга согласно этапу подготовки, час<sup>1</sup>

Поскольку спортивные результаты любой дисциплины зависят от количества учебных часов и их распределения в процессе каждого этапа подготовки, нами представлен этот процесс на трех рисунках, которые взаимосвязаны между собой. Как показано на рис. 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 рис. 2 наглядно 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 входят также: теоретические занятия, специальные восстановительные средства (приемы), тренерская и судейская практика, соревновательная практика, контрольные экзамены по физической подготовке.

Таким образом, этапы обучения физическим движениям и упражнениям – это педагогический процесс взаимодействия тренера и ученика, направ-

<sup>1</sup> На всех трех этапах подготовки был выбран для анализа второй год обучения.

ленный 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, как отмечают авторы, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и учебно-тренировочную программу. Следует учитывать не только, насколько равномерно учащийся осваивает специальную физическую подготовку, но и его склонность к освоению теоретических основ и общую физическую подготовленность (рис. 3).



Рис. 3. Распределение часов за учебный год в группе начальной подготовки по пауэрлифтингу второго года обучения с нагрузкой 416 часов, час

На начальном этапе подготовки, как показано на рис. 3, специальная физическая подготовка составляет основную часть учебного времени, так как именно в этот период у подростков по силовыми видам спорта формируются не только двигательные навыки в рамках выбранной спортивной дисципли-

ны, но и идет 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.

На рис. 3 и 4 показано распределение учебных часов начального этапа подготовки, а также количество часов в зависимости от этапа и года обучения согласно учебной программе по пауэрлифтингу для отделений ДЮСШ. При другой структуре учебной нагрузки, естественно, будет меняться учебно-тренировочный процесс.

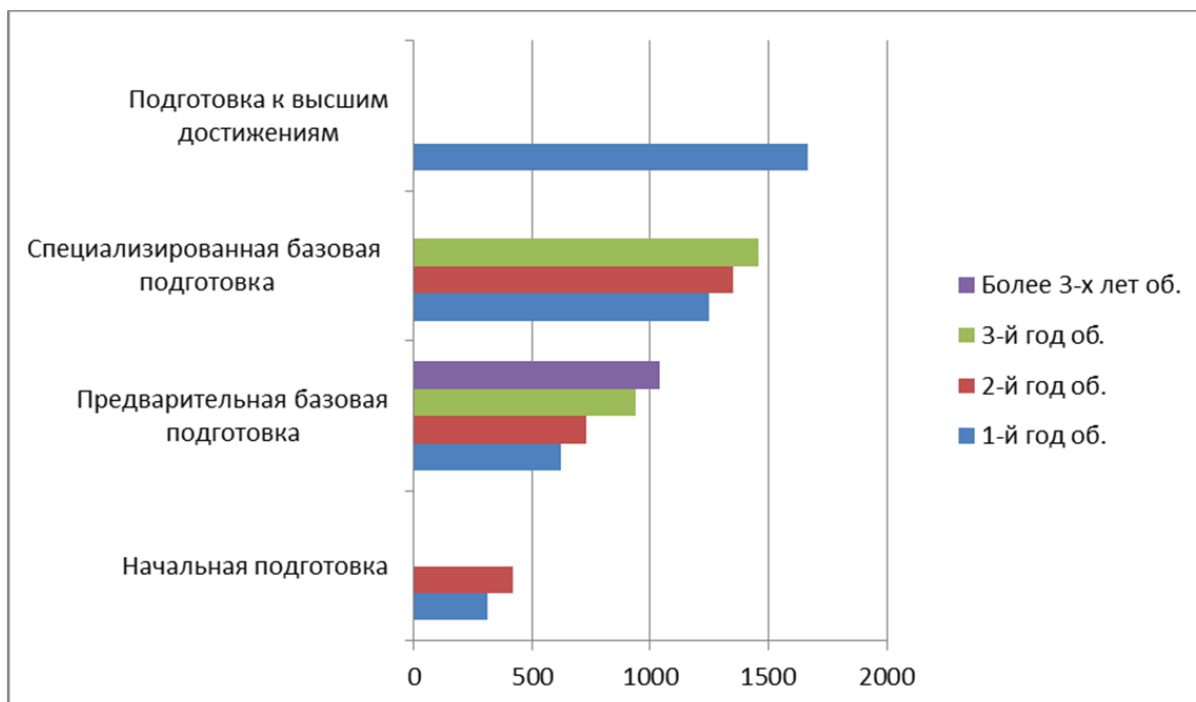


Рис. 4. Количество часов в группах ДЮСШ отделения пауэрлифтинга по этапам и годам обучения, час

Представленная поэтапная модель в авторской разработке (рис. 1) отражает поэтапную динамику формирования двигательных навыков учащихся ДЮСШ отделения пауэрлифтинга. Мы условно разделили учащихся отделения ДЮСШ по возрастным группам: 12–14, 15–16 и 17–18 лет<sup>1</sup>, 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, КМСУ; на третьем – стремление к достижению высших спортивных результатов, МСУ.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Согласно возрастному делению на чемпионатах Украины по пауэрлифтингу среди учащихся ДЮСШ.

<sup>2</sup> Данная модель подразумевает начало тренировок учащимися с 12 лет, начального возраста набора в ДЮСШ на отделение пауэрлифтинга.

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 направлено 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 практические 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 их мотивационные 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, что 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 развития детского организма.

Наложение кругов по этапам показывает преемственность, которая является естественной формой непрерывного физиологического роста костно-мышечной системы подростка. В силу вышеизложенного учащиеся проще и быстрее через этот рисунок понимают необходимость постоянного выполнения программы каждой тренировки. В этом, на наш взгляд, заключается 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 в ДЮСШ<sup>1</sup>.

Для подтверждения научной обоснованности представленной модели нами проанализированы данные статистической отчетности по двум спортивным школам. Одна из них – Коммунальное учреждение “Комплексная детско-юношеская спортивная школа № 9” города Харькова. Другая – в городе Первомайский Харьковской области. В своей совокупности эти данные подтверждают целесообразность поэтапного деления всего учебного процесса в предложенной нами модели<sup>2</sup>.

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 использования 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 после окончания 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 нами модель использовалась в 2015–2016 учебном году в группе предварительной базовой подготовки (второго года обучения, с учебной нагрузкой 14 часов в неделю) по пауэрлифтингу в указанной выше ДЮСШ. Индивидуальные собеседования с учащимися и коллегами показали его практическую уместность и полезность.

### **Выводы.**

1. 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).

---

<sup>1</sup> Теоретико-методологическая основа тренировочного процесса в ДЮСШ представлена в форме трехмерной структурно-логической модели функционирования детской спортивной школы [6]. Детализация с позиций совершенствования методики восприятия авторской разработки самими учащимися с учетом обобщений результатов других авторов будет издана в форме методических разработок в установленном порядке.

<sup>2</sup> Минимальный возраст ребенка для зачисления в спортивную школу по видам спорта составляет: по греко-римской борьбе, боксу и легкой атлетике – 10 лет, по футболу – 6 лет, по плаванию – 7, по пауэрлифтингу для мальчиков – 12, для девочек – 13 лет.



2. В предлагаемой периодизации представленная модель позволяет тренеру 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 использованной 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 : учеб. для студ. вузов физ. культуры и фак-т. физ. воспитания. Киев : Олимп. лит., 2002. 293 с.
3. 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*. Чернігів, 2014. Вип. 118. Т. 3. С. 88–90.
4. Гурман Л. Д. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту : курс лекцій. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-т, 2008. 368 с.
5. Житницький А. А. Валеологический подход в работе тренера-преподавателя в системе детско-юношеских спортивных школ. *Молодежный социологический форум НТУ "ХПИ"* : материалы науч.-теор. конф. студентов и аспирантов. Харьков, 2016. С. 38–40.
6. Житницький А. А. Особенности формирования учебно-тренировочных групп в детско-юношеских спортивных школах в условиях современности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 6 (50). С. 63–68.
7. Інноваційні технології валеологічного супроводу навчального процесу / М. С. Гончаренко, В. Е. Новікова, В. Г. Пасинок, Б. Я. Пугач, М. В. Макеев. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. Харків, 2011. № 951. С. 7–11.
8. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : 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. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Київ : Держ. комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. С. 9–11.
12. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимп. лит., 2013. 624 с.
13. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу : Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993. Редакція від 01.01.2017, підстава 943-2016-п.
14. Про позашкільну освіту : Закон України. *Орієнтир*. 2000. № 144. С. 47.
15. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навч. посібник. Черкаси : Вид. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
16. Стеценко А. І., Пилипко В. Ф., Ван Сіньна. Загальні основи дитячого та юнацького пауерліфтингу. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2009. № 9. С. 11–13.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2017.

**Житницький А. О., Осіпцов А. В., Школа О. М., Кабацька О. В. Поетапна модель формування здорового способу життя в підлітків у процесі занять пауерліфтингом**

*У статті розкрито особливості навчального навантаження на відділенні пауерліфтингу та розроблену модель, яка відображає поетапну динаміку формування рухових навичок у учнів ДЮСШ з диференціацією тренувального процесу (відповідно до об'єктивних закономірностей фізичного розвитку юних спортсменів і інших чинників). Авторська модель надає змогу наочно уявити специфіку роботи відділень ДЮСШ, де учень розглядається як індивідуальність і має свій вектор формування рухових навичок відповідно до навчальної програми ДЮСШ за видами спорту. Авторська розробка надає змогу візуально показати безперервність, послідовність і індивідуальність навчально-тренувального процесу роботи ДЮСШ.*

**Ключові слова:** динаміка формування рухових навичок, дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ), здоровий спосіб життя.

**Zhytnitskiy A., Osiptsov A., Shkola E., Kabatckaya E. Phased Dynamics of Motor Skills Formation in the Sport School Students (Powerlifting Department)**

*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.*

*Therefore, research in this area is very important.*

*The achievement of high performance sport in powerlifting, like in any other sport, is possible only when the systematic lessons aimed at all-round physical development, a strong-willed qualities, striving for constant improvement of the techniques of various kinds of exercises, formation of certain motor skills.*

*Authoring model lets you visualize the specific of work departmentes children and youth sports school, where the pupil is treated as a personality and has its own vector formation of motor skills according to the curriculum for youth sports. Authoring allows you to visually show the continuity, consistency and individuality of the training process of children and youth sports school.*

*The proposed periodization model presented an opportunity to coach students to visually display the continuity, consistency and the "intersectionality" of each workout. Each of them objectively takes its place in the continuous growth of the musculoskeletal system, musculoskeletal system and development coordination function and all other physical and mental performance.*

*Prospects of the further researches in this direction associate with the definition of optimal structure build mikrocikles older teens in the process of annual racing classes.*

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