А. А. Похвалина
Российская Федерация, город Челябинск, 2pohvalychka1@mail.ru, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска» (филиал)

Здоровье как ценность: воспитание осознанного отношения к физической активности на примере дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка» (из опыта работы МАУДО «ДПШ им. Н.К. Крупской г. Челябинска» (филиал))

Аннотация. *В статье рассматривается важность формирования ценностного отношения к здоровью у подрастающего поколения через занятия физической активностью, в частности – в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка», реализуемой в МАУДО «ДПШ» им. Н.К. Крупской в г. Челябинске. Освещаются ключевые аспекты воспитания осознанного отношения к физической активности, включая влияние силовых тренировок на физическое и психическое здоровье, развитие дисциплины, самоконтроля и уверенности в себе у детей и подростков. Программа направлена на создание позитивной мотивации к регулярным занятиям спортом, формирование привычки заботиться о своем здоровье и осознания его ценности. В статье представлены примеры успешных практик и методик, используемых в процессе обучения, а также результаты наблюдений за изменениями в отношении детей к физической активности и здоровому образу жизни. В заключение подчеркивается, что воспитание ценностного отношения к здоровью через силовую подготовку является важным шагом в формировании здорового поколения, способного принимать осознанные решения в своей жизни.*
Ключевые слова*: здоровье, осознанность, физическая активность, силовая подготовка, тренажёрный зал.*

A. A. Pokhvalina
Russian Federation, city of Chelyabinsk, 2pohvalychka1@mail.ru, Senior Higher Qualification Category Additional Education Teacher Municipal Autonomous Institution of Additional Education «Palace of Pioneers and Schoolchildren named after N. K. Krupskaya of Chelyabinsk» (branch)

Health as a Value: Fostering a Conscious Attitude Toward Physical Activity Based on the Example of the Additional General Education Development Program «Strength Training» (from the experience of MAUDO «N.K. Krupskaya Palace of Pioneers and Schoolchildren» of Chelyabinsk (branch))

Annotation*. This article examines the role of the methodological service in the professional upbringing of additional education teachers, using the example of the work*

of MAUDO «DPS named after N.K. Krupskaya» in Chelyabinsk. The authors describe the methods and techniques used in the work of the methodological service to improve the qualifications of teachers, improve teaching methods, and develop professional competencies. Particular attention is paid to the development of individual work plans with teachers and the assessment of their effectiveness.
Keywords: *health, mindfulness, physical activity, strength training, gym.*

В современном мире, где технологии стремительно развиваются, а образ жизни становится всё более сидячим, воспитание подрастающего поколения требует особого подхода. Одной из актуальных проблем, с которой сталкиваются родители и педагоги, является снижение физической активности у детей и подростков. Это явление имеет серьёзные последствия для здоровья и общего развития молодого поколения.

В современном обществе здоровье занимает особое место в системе ценностей человека. Оно является залогом полноценной жизни, активного участия в социуме и реализации личных целей. Здоровье — это фундамент подлинной гармонии человека, его физического, психологического и социального благополучия. Воспитание ценности здоровья предполагает не только развитие физических навыков, но и формирование положительного отношения к оздоровительным практикам, ответственности за собственное тело и умение поддерживать его в оптимальной форме. Именно на этом этапе важно внедрять понятия осознанности и личной ответственности за здоровье, что достигается через систематические занятия физической активностью.

На фоне повсеместного снижения двигательной активности подростков, вызванного ростом популярности цифровых развлечений, особую значимость приобретают взвешенные и системные программы физического воспитания. Воспитание осознанного отношения к физической активности — важнейшая задача в формировании здорового образа жизни, особенно среди молодёжи. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» (далее – ДООП) является ярким примером такого подхода. Она не ставит своей целью воспитание профессиональных атлетов, а решает гораздо более глубокие и значимые задачи: формирование культуры здоровья, укрепление физического и психического потенциала и воспитание сильной, дисциплинированной личности.

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Это фундамент для полноценной жизни, достижения целей и самореализации. В образовательной программе «Силовая подготовка» мы придерживаемся целостного подхода к здоровью, уделяя внимание всем его аспектам.

Воспитательный потенциал силовой подготовки в формировании ценностного отношения к здоровью велик, и мы реализуем его через несколько ключевых направлений:

Формирование знаний о функционировании организма: мы предоставляем воспитанникам научно обоснованную информацию о

физиологических процессах, происходящих в организме при физических нагрузках. Они узнают о влиянии силовых упражнений на костно-мышечную систему, сердечно-сосудистую систему, обмен веществ и иммунитет. Знание механизмов адаптации организма к нагрузкам позволяет ребятам осознанно подходить к тренировкам, понимать их пользу и избегать травм.

Приобретение практических навыков: на занятиях по ДООП «Силовая подготовка» воспитанники осваивают технику выполнения силовых упражнений, учатся правильно рассчитывать нагрузку, планировать тренировочный процесс и контролировать свое состояние. Особое внимание уделяется профилактике травматизма и формированию культуры безопасности на тренировках. Эти навыки позволяют им самостоятельно заниматься физической активностью в дальнейшем, поддерживая свое здоровье и физическую форму.

Развитие мотивации к занятиям физической культурой: в тренажерном зале мы создаем атмосферу позитивного отношения к тренировкам, где каждый воспитанник чувствует себя комфортно и уверенно. Используются разнообразные методы и приемы, такие как игровые элементы, соревнования, работа в команде, индивидуальные программы тренировок, чтобы поддерживать интерес и вовлеченность. Важным элементом мотивации является достижение видимых результатов – увеличение силы, выносливости, улучшение телосложения. Это создает положительную обратную связь и побуждает к дальнейшим занятиям.

Формирование ценностных ориентаций: в рамках освоения ДООП «Силовая подготовка» мы акцентируем внимание на том, что физическая активность – это не просто способ нарастить мышцы, а инструмент для укрепления здоровья, повышения самооценки и развития целеустремленности. Педагоги демонстрируют связь между регулярными занятиями и успехами в других областях жизни – учебе, карьере, личных отношениях. Через примеры известных спортсменов, обсуждение статей и фильмов о здоровом образе жизни мы формируем у воспитанников понимание того, что здоровье – это инвестиция в будущее.

На примере реализации ДООП «Силовая подготовка» в МАУДО «ДПШ им. Н.К. Крупской г. Челябинска» можно проследить, каким образом можно формировать у детей и подростков понимание ценности здоровья через развитие физической культуры и ответственное отношение к своему телу.

Рассмотрим цели и задачи воспитания через освоение ДООП «Силовая подготовка», методы их реализации, планируемые результаты и выводы.

Цели:

1. **Формирование здорового образа жизни**: привить детям и подросткам привычку к регулярной физической активности.
2. **Развитие личностных качеств**: сформировать такие качества, как дисциплина, целеустремлённость, настойчивость и уверенность в себе.

3. **Социализация**: создать условия для общения и взаимодействия между детьми, что способствует развитию социальных навыков.
4. **Психологическое развитие**: помочь подросткам справляться со стрессом и развивать психологическую устойчивость.

Остановимся на данных целях подробнее: занятия в тренажёрном зале способствуют укреплению здоровья и формированию привычки к активному образу жизни. Воспитание культуры физической активности должно начинаться с детства. Регулярные тренировки помогают детям и подросткам развивать выносливость, силу и гибкость, что в свою очередь снижает риск развития различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Занятия спортом формируют осознание важности заботы о собственном здоровье, что является основой для активного и полноценного существования в будущем.

Также, тренажёрный зал становится площадкой для формирования таких личностных качеств, как дисциплина, целеустремлённость и настойчивость. Успех в спорте требует регулярных усилий, терпения и умения преодолевать трудности. Подрастающее поколение, занимаясь в тренажёрном зале, учится ставить перед собой цели и достигать их, что является важным навыком в любой сфере жизни. Этот опыт может положительно сказаться на учебной деятельности и будущей профессиональной жизни.

Кроме этого, тренажёрные залы создают возможности для социализации и формирования дружеских связей. Занятия спортом часто предполагают работу в группе, что способствует взаимодействию и обмену опытом. Подростки учатся работать в команде, поддерживать друг друга и преодолевать совместные трудности. Эти навыки имеют огромное значение в современном обществе, где сотрудничество и умение находить общий язык с людьми являются важными факторами успеха.

И наконец, занятия в тренажёрном зале помогают развивать психологическую устойчивость и уверенность в себе. Преодолевая физические и ментальные барьеры, подростки учатся справляться со стрессом и находить внутренние ресурсы для достижения своих целей. Это, в свою очередь, способствует формированию положительной самооценки и уверенности в своих силах, что крайне важно для успешной социализации и личностного роста.

Ключевая задача ДООП «Силовая подготовка» — **обеспечить безопасное и эффективное физическое развитие подростков**. В переходном возрасте организм особенно чувствителен к нагрузкам. Здесь на первый план выходит условие работы **квалифицированных педагогов.** Именно их знания в области анатомии, физиологии и биомеханики гарантируют, что каждый подъем штанги, каждое приседание будут выполняться с правильной техникой. Это не просто предотвращает травмы — это закладывает фундамент на всю жизнь, формируя правильные двигательные стереотипы. Педагог становится не просто тренером, а наставником, который

объясняет, *почему* важно делать упражнение именно так, а не иначе, прививая тем самым осознанный подход к тренировкам.

Второй, не менее важный аспект — **социализация и развитие личностных качеств**. Формат **небольших групп до 10 человек** идеален для ее реализации. С одной стороны, педагог может уделить максимум внимания каждому воспитаннику, обеспечивая индивидуальный подход с учетом его особенностей и темпа прогресса. С другой — такая группа формирует тесный, сплоченный коллектив. Подростки учатся работать рядом, поддерживать друг друга, делиться успехами и вместе преодолевать трудности. Это воспитывает ответственность, коммуникабельность и командный дух, что крайне важно в этом возрасте.

Третья задача — **мотивация и привитие интереса к систематическим занятиям**. Регулярность — **три раза в неделю** — является оптимальной для достижения стабильного прогресса без переутомления. Такой режим позволяет организму полноценно восстанавливаться, а также органично встраивается в учебное расписание подростка, делая тренировки привычной и неотъемлемой частью жизни.

Четвёртая задача — **общеразвивающая задача**. Она не ограничивается ростом мышечной массы или силовых показателей. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается осанка, работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия с отягощениями учат управлять своим телом, развивают координацию и ловкость. Не менее важен и психологический эффект: преодоление физических нагрузок воспитывает силу воли, а видимый прогресс значительно повышает самооценку и уверенность в себе.

Но самой главной мотивацией в рамках реализации ДООП «Силовая подготовка» являются **соревнования среди воспитанников**. Это не турниры профессионального уровня, а скорее, праздник спорта и демонстрация собственных достижений. Они учат достойно стремиться к цели, переносить волнение и с уважением относиться к сопернику, который является товарищем по залу. Соревновательный элемент придает занятиям осмысленность и позволяет наглядно увидеть результат своих трудов.

Программа ДООП «Силовая подготовка» основывается на принципе: «Мы не просто тренируем физическое тело, но и формируем личность». Все практические подходы, применяемые на учебных занятиях ДООП «Силовая подготовка», тесно связаны с педагогическими целями. Давайте рассмотрим их подробнее.

1. Организационно-педагогические методы

Метод малых групп (до 10 человек):

- Практическая реализация: формирование постоянных групп для создания доверительной атмосферы.

- Воспитательный аспект: развитие **чувства общности, поддержки и командного духа.** Подростки учатся работать в коллективе, помогать и подбадривать друг друга, что формирует ответственность не только за себя, но и за других.

Метод индивидуального образовательного маршрута:
- **Практическая реализация:** на начале занятий проводится тестирование и беседа для выявления целей, возможностей и особенностей здоровья каждого подростка. Нагрузка и сложность упражнений подбираются индивидуально.
- **Воспитательный аспект:** формирование **осознанного отношения к своему здоровью**, понимания своих сильных и слабых сторон. Воспитывается **ответственность** за собственный прогресс и здоровье.

2. **Метод строго регламентированного упражнения с дифференциацией нагрузки:**
- **Практическая реализация:** четкие задания: 3 подхода по 15 повторений. Но вес отягощения или вариант упражнения (например, приседания с гантелей вместо штанги) подбирается индивидуально.
- **Воспитательный аспект:** воспитание **дисциплины, силы воли и умения следовать инструкции.** Подросток учится не гнаться за чужим результатом, а концентрироваться на своем прогрессе, что борется с завышенной самооценкой или, наоборот, неуверенностью.

Метод функциональной круговой тренировки:
- **Практическая реализация:** Последовательное выполнение упражнений на разные группы мышц на время.
- **Воспитательный аспект:** Развитие **самоорганизации, собранности и устойчивости к физическим нагрузкам.** Подросток учится мобилизовать силы в условиях усталости и ограниченного времени.

3. Методы контроля, безопасности и воспитания ответственности

Метод взаимопомощи и страховки.
- **Практическая реализация:** обязательное обучение технике безопасности и правилам страховки напарника. Тренер назначает «ответственных» за безопасность в группе.
- **Воспитательный аспект:** воспитание **взаимовыручки, внимательности и серьезного отношения к безопасности** — своей и товарища. Это формирует крайне важное качество — **надежность.**

Метод самоанализа и рефлексии:
- **Практическая реализация:** ведение дневника тренировок (с помощью электронного приложения или в тетради). Краткое обсуждение: «Что получилось сегодня лучше всего? Над чем стоит поработать в дальнейшем?».
- **Воспитательный аспект:** формирование **аналитического мышления, привычки к планированию и саморефлексии**. Подросток учится ставить конкретные цели и анализировать путь их достижения.

4. Словесно-коммуникативные методы (ключевые для воспитания)

Метод положительного подкрепления:
- **Практическая реализация:** тренер хвалит не за рекордный вес, а за **хорошую технику, за преодоление страха** (например, перед новым упражнением).

- Воспитательный аспект: формирование **объективной самооценки.** Подросток понимает, что ценят не только его силовые результаты, но его старание, дисциплину и отношение к делу.

Метод личного примера педагога:

- Практическая реализация: тренер всегда собран, пунктуален, следит за своей речью и внешним видом, демонстрирует уважительное отношение ко всем.

- Воспитательный аспект: Это самый мощный метод. Педагог становится **нравственным ориентиром.** Подростки бессознательно копируют модель поведения авторитетного наставника, перенимая ценности дисциплины, уважения и трудолюбия.

Таким образом, ДООП «Силовая подготовка» представляет собой не просто комплекс упражнений в тренажёрном зале. Это тщательно разработанная педагогическая система, в которой ожидаемые результаты органично сочетаются с физическим развитием и глубоким воспитательным воздействием, способствуя формированию не только крепкого тела, но и стойкого характера.

В результате реализации ДООП «Силовая Подготовка» мы наблюдаем следующие положительные результаты:

- повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- снижение заболеваемости;
- улучшение психоэмоционального состояния;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение самооценки и уверенности в себе;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Остановимся на них подробнее. Результаты образовательной программы «Силовая подготовка» делятся на три ключевые категории: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты: самые важные, направленные на формирование характера, мышления и ценностей подростка.

Развитие воли: Умение ставить и достигать цели, требующие усилий и регулярных тренировок. (Пример: увеличение количества подтягиваний).

Самодисциплина и ответственность:

- Ответственное отношение к здоровью, включая понимание важности разминки, безопасности и восстановления.
- Соблюдение дисциплины: следование расписанию, правилам поведения и инструкциям тренера.

Адекватная самооценка и уверенность:

- Понимание, что успех – результат труда, а не врожденного таланта.
- Укрепление уверенности через видимые достижения и прогресс.

Развитие социальных навыков:

- Умение работать в команде: поддержка, взаимопомощь.
- Уважение к тренеру и соперникам.

- Здоровая конкуренция: умение достойно побеждать и проигрывать, делая выводы.

Метапредметные результаты: универсальные навыки, применимые не только в спорте, но и в учебе, и в жизни.

Развитие самоконтроля:

- Умение отслеживать ощущения, контролировать технику выполнения упражнений даже при усталости.
- Ведение дневника тренировок для анализа, планирования и развития самодисциплины.
- Умение концентрироваться на выполнении задачи.

Предметные (специальные) результаты: конкретные физические и теоретические знания и навыки, полученные в ходе программы.

Теоретические знания:

- Основы анатомии и биомеханики.
- Правила безопасности в тренажерном зале.
- Принципы питания и восстановления для поддержания активности.

Практические умения и навыки:

- Правильная техника выполнения базовых упражнений.
- Умение подбирать вес и планировать нагрузку.
- Повышение уровня физической подготовки и улучшение координации.

Конечные результаты (для оценки):

- Улучшение антропометрических показателей (осанка, мышечный тонус).
- Выполнение контрольных нормативов.
- Успешное участие во внутренних соревнованиях, где оценивается личный прогресс каждого участника.

Таким образом, ДООП «Силовая подготовка» не просто способствует физическому развитию воспитанников, но и играет важную роль в формировании ценностного отношения к здоровью, воспитании осознанного выбора активного образа жизни. Мы убеждены, что инвестиции в здоровье детей – это инвестиции в будущее нашего общества. Необходимо продолжать развивать программы, направленные на популяризацию физической активности и формирование здоровых привычек с раннего возраста. Занятия в тренажёрном зале становятся одним из ключевых мест, где можно восполнить недостаток физической активности. Однако важно отметить, что просто посещение спортивных залов недостаточно. Воспитание культуры здорового образа жизни должно начинаться с раннего возраста. Родителям и педагогам необходимо прививать детям интерес к спорту и физическим упражнениям, чтобы они понимали важность активного образа жизни не только для здоровья, но и для психоэмоционального состояния.

Подводим итог - воспитание молодёжи через занятия в тренажёрном зале — это не просто способ укрепления физической формы, но и эффективный инструмент для формирования личности. Систематические тренировки способствуют развитию дисциплины, целеустремлённости, социального взаимодействия и эмоциональной устойчивости. Крайне важно,

чтобы родители и педагоги поддерживали у детей интерес к спорту и создавали благоприятные условия для ведения активного образа жизни. В итоге мы сможем вырастить здоровое, уверенное в себе и успешное поколение, готовое преодолевать вызовы современности.

Список литературы:

1. Кочетков, А. П. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе / А.П. Кочетков. – URL: http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2000N12/p37-38.htm (дата обращения: 28.09.2024). – Текст: электронный.
2. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методы развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. – С.192. – Текст: непосредственный.
3. Мурюкина, Е. В. Основы работы тренера по воспитанию личности спортсмена / Е.В. Мурюкина // CredeExperto: транспорт, общество, образование, язык. 2019. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-raboty-trenera-po-vospitaniyu-lichnosti-sportsmena (дата обращения: 29.09.2024). – Текст: электронный.
4. Подласый, И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов / И.П. Подласый. - М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с. – Текст: непосредственный.