А.А. Похвалина

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской города Челябинска»
Челябинск, Россия

Тренажёрный зал как пространство для воспитания и физического развития подростков: опыт МАУДО «ДПШ» г. Челябинска

Аннотация. Современное воспитание подрастающего поколения сталкивается с вызовами, связанными с гиподинамией, снижением уровня физической подготовленности и формированием осознанного отношения к здоровью. В публикации тренажёрный зал рассматривается не только как пространство для физического развития, но и как педагогическая среда, где формируются культура здоровья, дисциплина и осознанность подростков. На основе анализа современных научных данных обосновывается безопасность и эффективность силовых тренировок для подростков при условии грамотного педагогического сопровождения. Представлен практический опыт МАУДО «ДПШ» г. Челябинска по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Силовая подготовка»: раскрыты ключевые воспитательные эффекты, организационные и методические решения, а также результаты работы с подростками 12–16 лет.

Ключевые слова: воспитание подростков, физическое развитие, тренажёрный зал, культура здоровья, осознанность, силовая тренировка, дополнительное образование, педагогический опыт.

A.A. Pokhvalina
Municipal Autonomous Institution of Additional Education «N.K. Krupskaya Palace of Pioneers and Schoolchildren of the City of Chelyabinsk»
Chelyabinsk, Russia

Gym as a Space for the Upbringing and Physical Development of Teenagers: The Experience of MAUDO «DPSH» in Chelyabinsk

Annotation. Modern upbringing of the younger generation faces challenges related to hypodynamia, a decline in the level of physical fitness, and the development of a conscious attitude towards health. In this publication, the gym is considered not only as a space for physical development, but also as a pedagogical environment where a culture of health, discipline, and mindfulness among teenagers are fostered. Based on the analysis of current scientific data and the requirements of Russian legislation, the safety and effectiveness of strength training for teenagers are substantiated — provided that there is competent pedagogical support. The paper presents the practical experience of MAUDO «DPSH» in Chelyabinsk in implementing the additional general education programme «Strength Training»: the

key educational effects, organisational and methodological solutions, as well as the results of working with teenagers aged 12–16, are described.

Keywords: teenagers' upbringing, physical development, gym, health culture, mindfulness, strength training, additional education, pedagogical experience.

Введение: актуальность и цель работы

Современные подростки взрослеют в условиях, когда физическая активность перестаёт быть естественной частью повседневности. Цифровизация, школьная нагрузка и снижение двигательной активности приводят к тому, что сегодняшнее поколение оказывается слабее предыдущих, а измеримые показатели физической подготовленности демонстрируют устойчивое снижение. В этом контексте тренажёрный зал перестаёт быть просто местом для «накачивания мышц» — он превращается в пространство, где решаются задачи воспитания, формирования осознанного отношения к телу и становления культуры здоровья.

Актуальность работы обусловлена не только научными данными о пользе физической нагрузки, но и требованиями российского законодательства в сфере образования и охраны здоровья детей. В частности, Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закрепляет приоритет здоровья обучающихся и необходимость создания условий для их физического развития. Кроме того, санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» устанавливают требования к организации физической нагрузки и безопасности образовательной среды, включая спортивные и тренажёрные залы.

Опыт МАУДО «ДПШ» г. Челябинска показывает, что при системном педагогическом подходе тренажёрный зал становится эффективной воспитательной площадкой. В рамках дополнительной общеобразовательной программы (далее – ДОП) «Силовая подготовка» занятия строятся не как набор упражнений, а как последовательная траектория развития подростка: от освоения техники и правил безопасности до самостоятельного планирования нагрузки и рефлексии собственных результатов.

Цель публикации — раскрыть воспитательный потенциал тренажёрного зала и показать, как в МАУДО «ДПШ» реализуются научно обоснованные и нормативно допустимые практики силовой подготовки подростков, позволяющие одновременно развивать физические качества и формировать личностные компетенции.

Основное содержание

Физическое развитие подростков: научные данные и нормативные требования

Современные исследования убедительно опровергают мифы о вреде силовых тренировок для растущего организма. Научно подтверждено, что правильно организованные и контролируемые силовые программы безопасны

и эффективны для детей и подростков. Они способствуют укреплению костной ткани, улучшению состава тела, повышению кардиореспираторной выносливости и снижению риска травм. Особенно важно, что силовые тренировки в подростковом возрасте закладывают основу для физического благополучия на протяжении всей жизни.

В российской практике организация физической нагрузки опирается на требования законодательства и санитарные нормы. СП 2.4.3648-20 регламентирует безопасность условий проведения занятий, включая требования к оборудованию, вентиляции, освещению, а также к медицинскому сопровождению и допуску к занятиям. Согласно этим нормам, любая физическая нагрузка, в том числе силовая, должна проводиться под контролем квалифицированного педагога и с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

В МАУДО «ДПШ» эти требования реализованы на практике. ДОП «Силовая подготовка» построена с учётом возрастных и физиологических особенностей подростков — и в ней последовательно выстроены три ключевых блока работы, которые обеспечивают и безопасность, и устойчивый прогресс.

Прежде всего, приоритет отдан *технике и безопасности*. Первые 4–6 недель занятий посвящены изучению базовых движений (присед, тяга, жим), правил работы со снарядами и самостраховки. Такой фокус на фундаменте не случаен: только после уверенного освоения техники постепенно вводится отягощение. Это позволяет свести к минимуму риски и сформировать у подростков правильное представление о том, как тело должно работать под нагрузкой.

Логичным продолжением этого подхода становится *индивидуализация нагрузки*. Здесь используется принцип «тренировочного возраста»: уровень подготовки оценивается не по паспорту, а по реальным навыкам и готовности к нагрузке. Для каждого подростка формируется персональный план с учётом антропометрических данных, темпов роста и уровня физической готовности. Таким образом, техника, освоенная на первом этапе, становится основой для грамотного наращивания сложности — но строго в индивидуальном ритме.

Наконец, чтобы индивидуализация оставалась обоснованной и динамичной, в программе выстроен *системный контроль состояния*. Перед началом занятий проводится первичный функциональный тест (оценка гибкости, координации, базовых двигательных навыков). В течение учебного года дважды проводится промежуточная диагностика: фиксируются показатели силы, выносливости, осанки. Результаты обсуждаются с подростком и служат основой для корректировки программы. Так данные диагностики напрямую влияют на содержание персональных планов, замыкая цикл «оценка — коррекция — развитие» и делая сопровождение по-настоящему адресным.

Опыт МАУДО «ДПШ» подтверждает: системная работа в тренажёрном зале позволяет подросткам не только улучшить физические показатели, но и

сформировать устойчивые привычки заботы о здоровье — в полном соответствии с целями здоровьесберегающей образовательной среды.

Тренажёрный зал как воспитательное пространство: реализованные практики

Тренажёрный зал обладает рядом характеристик, которые делают его уникальной педагогической средой. В отличие от игровых видов спорта, где результат часто зависит от команды и внешних обстоятельств, силовая тренировка предлагает подростку честную и прозрачную систему обратной связи: прогресс здесь измерим, а усилия напрямую связаны с результатом. Именно эта предсказуемость и личная ответственность за динамику становятся мощным воспитательным ресурсом — и в МАУДО «ДПШ» её целенаправленно переводят в педагогические инструменты.

Так, одним из базовых элементов работы становится *дневник самоконтроля.* Каждый подросток ведёт дневник тренировок: фиксирует вес, количество повторений, самочувствие, ощущения в мышцах. Эта простая на первый взгляд рутина решает сразу несколько задач: приучает к системности, учит замечать собственные изменения и брать ответственность за процесс. При этом дневник — не формальность, а рабочий инструмент: регулярные записи постепенно формируют устойчивые навыки самоорганизации, которые потом легко переносятся в другие сферы — от учёбы до личных проектов.

Дополняет эту систему *подход, построенный на признании «малых достижений».* Прогресс фиксируется не только в килограммах, но и в «невидимых» навыках: умении объяснить технику партнёру, корректно подстраховать, заметить ошибку в движении. Такие достижения, хоть и не выражаются в цифрах, не менее важны — они отражают рост социальной и двигательной зрелости подростка. В МАУДО «ДПШ» эти успехи специально выносятся на групповые обсуждения: их проговаривают, отмечают и связывают с общими целями группы. Так формируется позитивная мотивация, где ценность имеет не только «лучший результат», но и вклад каждого в общую атмосферу уважения и поддержки.

Наконец, логичным завершением цикла становится *рефлексия после тренировки.* В конце занятия 5–7 минут отводится на обсуждение: что получилось, что было сложно, какие ощущения были в теле. Этот небольшой временной отрезок выполняет важную функцию — он переводит телесный опыт в осознанный. Подросток учится не просто «делать упражнения», а осмыслять свои действия, формулировать трудности и замечать собственные ресурсы. В результате развивается не только физическая, но и речевая осознанность: способность точно назвать, что именно далось тяжело, а что — легко, и почему.

Дисциплина как основа воспитания: инструменты и результаты

Регулярные занятия в тренажёрном зале требуют соблюдения режима, планирования нагрузки, ведения дневника тренировок. Эти, на первый взгляд, сугубо технические аспекты на деле становятся эффективными инструментами воспитания: именно через рутину и повторяющиеся действия у подростка формируются навыки самоорганизации и ответственности.

Что воспитывает зал? Прежде всего — дисциплину: приход по расписанию, соблюдение режима, чёткое следование плану тренировки. Затем — ответственность: за технику выполнения упражнений, за собственную безопасность и за итоговый результат. Не менее значимы уважение — к старшим, тренеру, товарищам по залу — и терпение: ведь результат приходит не сразу, и умение ждать, сохраняя мотивацию, становится важным жизненным навыком. Наконец, зал учит честности: нельзя обмануть штангу — она объективно показывает уровень подготовки. Таким образом, в тренажёрном пространстве подросток проживает те же жизненные уроки, что и за его пределами, но в максимально наглядной, предметной форме. Воспитание здесь строится не через назидательные нотации, а через реальный опыт и ощутимые последствия собственных действий.

Практика МАУДО «ДПШ» подтверждает, что эти воспитательные эффекты проявляются достаточно быстро: уже через 2–3 месяца регулярных занятий у подростков заметно повышается уровень самодисциплины. Они учатся лучше планировать время, ответственнее относиться к выполнению любых заданий, спокойнее воспринимать неудачи. Тренеры-педагоги фиксируют, что эти изменения выходят за рамки спортзала и отражаются на учебной деятельности: растёт способность доводить начатое до конца, снижается ситуативная тревожность из-за ошибок, укрепляется внутренняя регуляция поведения.

Осознанность через телесный опыт: как это устроено в программе

Логичным продолжением воспитательного эффекта дисциплины становится развитие осознанности — способности человека находиться в контакте с собственными ощущениями, мыслями и действиями. Для подростка 12–16 лет эта способность особенно важна: в этом возрасте он ежедневно сталкивается с давлением сверстников, информационным шумом и внутренними противоречиями, и умение «слышать себя» становится опорой в принятии решений. Тренажёрный зал предоставляет для тренировки осознанности уникальный материал: здесь каждое движение требует внимания к телу, а обратная связь от нагрузки — объективна и немедленна.

В МАУДО «ДПШ» развитие телесной осознанности выстроено системно и опирается на несколько взаимосвязанных приёмов. Во-первых, это «шкала ощущений»: перед и после подхода подросток оценивает своё состояние по простой шкале от 1 до 5 — насколько тяжело упражнение, комфортно ли в суставах, есть ли напряжение в шее или спине. Такая практика помогает научиться замечать тонкие сигналы тела и отличать, например, усталость от лени, а боль роста — от опасной травмы. Во-вторых, используется разбор ошибок через описание: вместо того чтобы просто указать на неточность, тренер просит подростка рассказать, что он чувствовал в момент выполнения движения. Этот приём развивает не только двигательную, но и речевую осознанность — умение точно формулировать собственные ощущения. В-третьих, в структуру занятий органично встроены мини-лекции по физиологии (по 5–7 минут): короткие объяснения о том, как работают мышцы, почему важно восстановление, как связаны сон и силовые

показатели, помогают подростку осознанно подходить не только к тренировкам, но и к повседневному режиму.

Эта телесная осознанность напрямую связана с формированием культуры здоровья. Привычка прислушиваться к сигналам тела, выработанная в зале, естественным образом переносится на другие сферы жизни — на питание, сон, распределение нагрузок в течение дня. В результате у подростка формируется не внешняя, навязанная взрослыми модель поведения, а внутренняя, осознанная мотивация к здоровому образу жизни.

Культура здоровья как педагогический результат: измеримые эффекты

Культура здоровья — это не просто набор знаний о том, что полезно, а что вредно. Это система ценностей, в которой здоровье занимает приоритетное место, и набор устойчивых поведенческих навыков, позволяющих эти ценности реализовывать. Тренажёрный зал вносит в её формирование сразу несколько компонентов, и практика МАУДО «ДПШ» позволяет увидеть их в конкретных, измеримых результатах.

Во-первых, у подростков формируется понимание связи между усилиями и результатом. Они наглядно видят, как тело реагирует на нагрузку: растёт сила, повышается выносливость, улучшается осанка. Это создаёт активную позицию по отношению к собственному здоровью — не как к чему-то данному «по умолчанию», а как к результату собственных действий. По итогам года 85 % участников программы отмечают, что стали лучше понимать, как тренировки влияют на самочувствие и работоспособность.

Во-вторых, систематический опыт преодоления становится ресурсом психологической устойчивости. В зале подросток регулярно сталкивается с необходимостью преодолевать сопротивление: сначала внешнее (вес снаряда), затем внутреннее (собственное «не могу»). Педагоги фиксируют, что такой опыт снижает уровень ситуативной тревожности и способствует росту самооценки. Подросток учится опираться на себя, видеть в трудностях не повод для отказа, а задачу, которую можно решить.

В-третьих, значимым компонентом культуры здоровья выступает социальный аспект. Тренажёрный зал — это сообщество, объединённое общей целью, где подросток осваивает навыки взаимодействия: страхует партнёра, соблюдает очерёдность, уважает чужое пространство. В группе постепенно складывается культура взаимной поддержки: подростки сами напоминают друг другу о технике, подбадривают в сложные моменты, обсуждают прогресс. Так формируются не только индивидуальные, но и коллективные привычки, поддерживающие здоровый образ жизни.

Таким образом, культура здоровья — это не просто набор знаний о том, что полезно и что вредно. Это система ценностей, в которой здоровье занимает приоритетное место, и поведенческих навыков, позволяющих эти ценности реализовывать.

Педагогические условия эффективности: как это реализовано в МАУДО «ДПШ»

Чтобы воспитательный потенциал тренажёрного зала раскрылся в полной мере, недостаточно просто предоставить доступ к оборудованию — необходимо выстроить систему педагогических условий, которая обеспечит безопасность, индивидуализацию и преемственность результатов. В МАУДО «ДПШ» такая система реализована через четыре взаимосвязанных компонента.

Первый — квалифицированное сопровождение. Силовые тренировки подростков требуют педагога, который сочетает техническую компетентность с педагогической позицией: он не только показывает упражнение, но и объясняет его смысл, адаптирует нагрузку к индивидуальным особенностям, обеспечивает безопасность и поддерживает мотивацию. В МАУДО «ДПШ» тренеры проходят дополнительную подготовку по возрастной физиологии и основам воспитательной работы, осваивая приёмы диалога, рефлексии и позитивной обратной связи.

Второй — учёт «тренировочного возраста». Современный подход отказывается от жёсткой привязки к хронологическому возрасту и вместо этого ориентируется на реальный уровень подготовки: опыт участия в силовых программах, степень освоения техники, эмоциональную зрелость. В практике МАУДО «ДПШ» это реализуется через дифференцированные группы и персональные планы: подростки с разным уровнем подготовки занимаются по разным программам, но остаются в едином воспитательном пространстве.

Третий — постепенность и вариативность. ДОП «Силовая подготовка» строится так, чтобы включать разные типы нагрузок: упражнения с собственным весом, свободными весами, эспандерами, гантелями и тренажёрами. При этом соблюдается принцип постепенного наращивания сложности. В МАУДО «ДПШ» используется модульный подход: каждый модуль посвящён конкретному двигательному навыку (например, «Техника приседа» или «Работа с гантелями») и завершается мини-зачётом, который фиксирует освоение навыка и служит основанием для перехода к следующему этапу.

Четвёртый — интеграция с общим воспитательным процессом. Тренажёрный зал не должен существовать изолированно: его воспитательный эффект усиливается, когда он связан с другими аспектами развития подростка. В МАУДО «ДПШ» темы, касающиеся питания, режима дня, эмоциональной саморегуляции, включены в ежемесячные тематические встречи. Эти обсуждения опираются на личный опыт участников и делают знания о здоровье не абстрактными, а практическими и личностно значимыми.

Таким образом, в МАУДО «ДПШ» тренажёрный зал функционирует не как отдельное спортивное пространство, а как часть целостной воспитательной системы, где физическое развитие, дисциплина, осознанность и культура здоровья формируются одновременно и взаимно усиливают друг друга.

Заключение

Современное воспитание подрастающего поколения подростков 12–16 лет — это кропотливая работа по формированию человека, который умеет заботиться о себе, понимает свои желания и несёт ответственность за свои решения. Физическое развитие и культура здоровья дают подростку силу. Тренажёрный зал учит дисциплине и уважению. Осознанность превращает эту силу в мудрость — помогает не просто «быть сильным», а осознанно распоряжаться своими ресурсами, ставить цели и видеть связь между сегодняшними усилиями и завтрашними результатами.

Опыт МАУДО «ДПШ» г. Челябинска доказывает, что при грамотной организации и педагогическом сопровождении тренажёрный зал становится не просто спортивным пространством, а полноценной воспитательной средой. Здесь физическое развитие не отделено от личностного: каждое упражнение — это ещё и урок самоорганизации, каждое преодоление — тренировка устойчивости, каждое обсуждение ощущений — шаг к развитию эмоционального интеллекта. Эта интеграция делает занятия по программе «Силовая подготовка» не набором тренировок, а последовательной траекторией взросления, где подросток учится опираться на себя и действовать ответственно.

Важно, что такая работа выстроена в полном соответствии с требованиями российского законодательства и современными научными представлениями о безопасности и эффективности силовой подготовки подростков. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 задают чёткие рамки по условиям проведения занятий, а Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закрепляет приоритет здоровья обучающихся и необходимость создания здоровьесберегающей среды. В МАУДО «ДПШ» эти требования не просто соблюдаются — они становятся основой методики: безопасность и индивидуальный подход здесь не опции, а базовые принципы. Именно поэтому воспитательный эффект достигается без риска для здоровья, а развитие физических качеств идёт рука об руку с формированием зрелых личностных установок.

Результаты этой системной работы вполне измеримы и выходят далеко за пределы спортзала. Подростки учатся планировать нагрузку и фиксировать прогресс, различать усталость и лень, замечать сигналы тела и вовремя реагировать на них. Они осваивают навыки взаимодействия: страхуют партнёра, соблюдают очерёдность, поддерживают друг друга. Педагоги фиксируют, что уже через 2–3 месяца регулярных занятий у ребят растёт способность доводить начатое до конца, снижается ситуативная тревожность, укрепляется самооценка. По итогам года 85 % участников программы отмечают, что стали лучше понимать, как тренировки влияют на самочувствие и работоспособность, и осознанно переносят эти привычки на другие сферы жизни — на режим дня, питание, распределение учебной нагрузки.

Инвестиция в тело подростка сегодня — это инвестиция в его характер завтра. А характер, как известно, определяет судьбу: он влияет на то, как человек справляется с трудностями, принимает решения и выстраивает отношения. Воспитание через движение — это не про идеальные показатели и

рекорды, а про формирование внутренней опоры, которая пригодится в любой жизненной ситуации.

Я убеждена: воспитание через движение — это воспитание сильного, здорового и осознанного поколения. И начинается оно с простого шага: с решения войти в зал и начать работать над собой. А задача педагога — сделать этот шаг безопасным, осмысленным и поддерживаемым, чтобы подросток не просто выполнял упражнения, а учился быть автором своего развития. Именно такую среду создаёт МАУДО «ДПШ»: пространство, где сила становится ответственностью, дисциплина — внутренним ресурсом, а движение — языком взросления.

Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 176 с.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
4. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – С. 5–9.
5. Фомичева Е.И. Сберечь здоровье – задача урока // Физическая культура в школе. – 2010. – № 1. – С. 17–19.
6. Tovar A. School’s out: what are urban children doing? The Summer Activity Study of Somerville Youth (SASSY) / A. Tovar, K. Lividini, C.D. Economos, S. Folta, J. Goldberg, A. Must // BMC Pediatr., 2010 Mar. 24; 10: 16.