

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Житницький А.О.

аспірант,

*Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна*

РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПАУЕРЛІФТИНГУ ДЛЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Пауерліфтинг – це вид спорту, суттю якого є подолання максимально великої ваги при виконанні трьох вправ: присідання зі штангою на плечах; жиму штанги, лежачи на горизонтальній лаві, і тяги штанги. Цей вид зараз дуже популярний серед підлітків, за допомогою якого можна мотивувати молодь до здорового способу життя та їх здоров'язбереження протягом всього життя.

Для студентів, які займаються пауерліфтингом, експериментально обґрунтовано головні положення тренувального процесу, а для школярів вони тільки починають розроблятися (Жамардїй В. О., Житницький А. О., Стеценко О. І.). Автори встановили, що рівень розвитку фізичних якостей сучасних підлітків дуже низький. Вони не можуть виконати елементарні вправи. Тому Батигін Ю. В., Глядь С. А., Муравйов В. Л., Остапенко Л., Сан Женьцян, Старов М. А., Шейко Б. І. та інші розробили спеціальні комплекси вправ пауерліфтингу для різного віку, орієнтовні плани занять з дозованими навантаженнями для здорових людей та для людей з вадами; визначали їх рівень фізичної та психічної підготовленості, функціонального стану; висвітлити основні теоретичні засади вироблення умінь і навичок студентів в освітньому процесі; виявили фактори, що впливають на ефективність функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл на етапі початкової та підготовчої базової підготовки.

Актуальним є питання щодо розробки та впровадження в освітній процес з пауерліфтингу навчальної програми занять, яка б несла на меті формування спеціальних знань здорового способу життя старших підлітків та від яких багато в чому залежало б підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків.

Дослідження проведено у рамках науково-дослідної роботи, що фінансується за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України, на 2016–2017 рр. «Концепція формування здоров'язбережувального світогляду, як фундаментальної платформи розвитку сучасної педагогічної освіти» (№ держреєстрації 0117U004828).

Програма занять обумовлена також потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу та включає: спортивну підготовку та спортивне тренування.

Спортивна підготовка у пауерліфтингу – це багаторічний процес, що охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення, що зумовлюють створення потрібних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування – це складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, спрямований на виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих результатів у пауерліфтингу.

За розробленою навчальною програмою проведення тренувальних занять з пауерліфтингу повинно відбуватися три рази на тиждень.

Зміст різних сторін підготовки підлітків за розробленою програмою наступний:

- фізична підготовка;
- технічна підготовка;
- тактична підготовка;
- психологічна підготовка;
- теоретична підготовка;
- інтегральна підготовка.

Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних та командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму і переключення максимальної рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності та формування основ здорового способу життя.

Розроблена навчальна програма з пауерліфтингу для старших підлітків впроваджувалася в Комунальному закладі «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 9» м. Харкова. Протягом

десяти місяців дослідження це призвело до питань позитивних зрушень у рівнях фізичної підготовленості підлітків та підвищення їх мотивації до занять за рахунок використання комплексу спеціальних знань про здоровий спосіб життя та різних методичних прийомів: полегшення та ускладнення умов навчання, інтенсифікація змагальної діяльності тощо.

Отже, проведений аналіз спеціальної літератури засвідчив, що важливими складовими підготовки старших підлітків є спеціальні уміння та навички, які повинні забезпечити готовність до навчальної та майбутньої професійної діяльності та їх здоров'язбереження протягом всього життя. При цьому окреслена проблема не знайшла цілісного опрацювання в дослідженнях науковців. Тому нами була розроблена та впроваджена навчальна програма занять з пауерліфтингу для старших підлітків з метою формування спеціальних знань про здоровий спосіб життя. Мотивація до занять, а також до здорового способу життя завдяки такої програми була повністю доказана.

Список використаних джерел:

1. Женьцян Сан. Обґрунтування оздоровчої методики занять пауерліфтингом для студентів університетів з порушеннями опорно-рухового апарату / Сан Женьцян // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2015. – № 11. – С. 33-38. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1105>.
2. Житницький А. А. Особенности формирования учебно-тренировочных групп в детско-юношеских спортивных школах в условиях современности / А. А. Житницький // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 6(50). – С. 63-68. dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-6.011.
3. Жамардй В. А. Специальные знания по пауерлифтингу как фактор повышения учебно-тренировочной деятельности студентов / В. А. Жамардй // Витоки педагогічної майстерності; Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленко, 2012. – Вип. 10. – С. 101-104.