

Цветкова Ю. Л.

**НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОМУ КОМПОНЕНТУ В МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКАХ ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ СЛОЖНОСТИ**

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/1/2007/5/112.html](http://www.gramota.net/materials/1/2007/5/112.html)

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

**Альманах современной науки и образования**

Тамбов: Грамота, 2007. № 5 (5). С. 244-245. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/1.html](http://www.gramota.net/editions/1.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/1/2007/5/](http://www.gramota.net/materials/1/2007/5/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [almanac@gramota.net](mailto:almanac@gramota.net)

Исследования показали, что контрольной группе понадобилось 15 недель на качественное овладение прыжком Аксель в 1,5 оборота, тогда как фигуристы экспериментальной группы затратили на это всего 9 недель. Даже невооруженным глазом видно значительное сокращение сроков обучения в экспериментальной группе. Эти данные достоверны на уровне значимости 0,001.

Мы считаем, что введение средств мультимедиа в тренировочный процесс юных фигуристов может повысить его эффективность и сократить сроки обучаемости за счет усиления мыслительных процессов в коре головного мозга, так как устный сигнал тренера и двигательные ощущения самого спортсмена о неправильном или правильном выполнении того или иного действия подкрепляется визуальным наблюдением за своими движениями.

## НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОМУ КОМПОНЕНТУ В МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКАХ ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ СЛОЖНОСТИ

*Цветкова Ю. Л.*

*Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта*

Резко возросшая сложность элементов, острая конкуренция в борьбе за медали на Чемпионатах мира и Олимпийских играх требуют научного обоснования рациональных приёмов выполнения, выявления новых способов, позволяющих перейти на качественно более высокий уровень технического мастерства. Одно из главных мест в перечне сложнейших элементов фигурного катания занимают многооборотные прыжки, вращательный элемент которых наименее изучен, но является весьма сложной и неотъемлемой частью. Так, на последнем чемпионате Европы 2007 года, ошибки именно при выполнении многооборотных прыжков не позволили многим фигуристам взойти на пьедестал.

В последние годы в теорию и практику, в том числе в области физической культуры и спорта, прочно вошёл термин «технология обучения», отражающий, так или иначе, остро назревшие потребности в усовершенствовании обучения двигательным действиям.

Обучение двигательному действию - это путь преподавателя и ученика от неумения (отсутствие в арсенале ученика способа решения двигательной задачи) к умению на определённом уровне качества решить двигательную задачу, стоящую перед занимающимся. Уровень качества выполняемого действия зависит от общей цели подготовки.

Так что же представляет собой технология обучения вращательному компоненту в многооборотных прыжках прогрессирующей сложности?

Согласно мнению С.В. Барбашова (2000) технология обучения представляет собой одну из разновидностей нового направления научных исследований и практических разработок - технологии человеческой деятельности, под которой понимают системный анализ, руководство, проектирование и оценку компонентов, создающих целостное звено деятельности.

В.А. Солодяников (1999) наиболее подробно рассмотрел технологию обучения двигательному действию и опираясь на это мы можем констатировать следующие шаги развития: создание представления о движении, выбор метода разучивания упражнения, выбор и выполнение первого практического задания учеником, определение ошибок, выявление причин этих ошибок, исправление ошибок, выполнение последующего задания.

Вместе с тем мы пришли к выводу, что принципиальную основу содержания нетрадиционной технологии обучения составляют: творческая деятельность педагога и ребёнка и реализация целостной законченной программы изучаемых движений на каждом уроке; ненасильственное воспитание и обучение детей; управление двигательной деятельностью на основе неосознанной мотивации ребёнка к творческому интересу освоения техники упражнений; учёт индивидуальных особенностей при освоении элементов предполагаемого выразительного образца, формирования у детей умения планировать свои действия, представлять не только цель действия, но и способы её достижения, умения анализировать движения, последовательно выделять в них отдельные части.

Схема технологии обучения вращательному компоненту в многооборотных прыжках.

1. Техника выполнения многооборотных прыжков.
2. Техническая готовность.
3. Физическая готовность.
4. Психическая готовность.
5. Создание представления о вращательном компоненте.
6. Выбор метода обучения.
7. Первое задание.
8. Ошибки исполнения.
9. Причины ошибок.
10. Исправление ошибок.
11. Последующие задания и т. д.

Для осуществления данной последовательности целесообразно использовать следующие методико-технологические правила:

- предлагаемые задания должны соответствовать готовности учеников (технической, физической, психической);
- задания должны соответствовать технике целевого упражнения;
- необходимо стремиться к разновидностям целостного метода обучения упражнениям, создавая благоприятные условия и используя все возможности для этого.

Любая технология обучения, в том числе и вращательному компоненту в многооборотных прыжках, направлена в первую очередь на ученика. Отсюда видно, что необходимо определить уровень готовности фигуриста к освоению сложных многооборотных прыжков.

Большинство специалистов С.В. Дмитриев, 1992, 2001, В.А. Солодяников, 1999, Е.С. Полат, 2000 и другие утверждают, что в реальной практической деятельности процесс оценки или создания готовности не одномоментен. Он чаще всего рассредоточен во времени, органически включён в процесс тренировки вообще. Но это важнейший момент для последующего подбора реальных средств и применения методических приёмов.

Технологический подход требует минимализации практических заданий, в процессе непосредственного освоения, от преподавателя - серьёзной аналитической работы и индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Выявление ошибок при выполнении многооборотных прыжков, знания причин их возникновения позволили нам систематизировать упражнения направленные на обучение вращательному компоненту. На их основе мы сформировали технологию обучения вращательному компоненту в многооборотных прыжках прогрессирующей сложности и успешно апробировали её на базе СДЮШОР по фигурному катанию на коньках города Санкт-Петербурга.

#### *Список использованной литературы*

1. **Барбашов, С.В.** Теоретико-методологические основы лично ориентированной технологии физкультурного образования школьников: Автореф. дисс... д-ра пед. наук / С.В. Барбашов; Сиб. ГАФК. - Омск, 2000. - 48 с.
2. **Дмитриев, С.В.** Двигательные действия как предмет обучения и технического моделирования в деятельности педагога-тренера / С.В. Дмитриев // Двигательные действия спортсменов / С.В. Дмитриев. - Нижний Новгород, 1992. - С. 52-67.
3. **Дмитриев, С.В.** Технология обучения двигательным действиям: предметная область и теоретические основания: Монография / С.В. Дмитриев, Д.В. Оленева; М-во образования РФ; Нижегородский гос. пед. ун-т. - Нижний Новгород, 2001. - 261 с.
4. **Полат, Е.С.** Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб. пособие для пед. вузов и системы повышения квалификации пед. кадров / Под ред. Е.С. Полат. - М.: Академия, 2000. - 271 с.
5. **Солодяников, В.А.** Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб. пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта / В.А. Солодяников. - СПб., 1999. - 72 с.

### ВЗАИМОСВЯЗЬ ОРТОБИОЗА И ЧАСТЫХ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Чекрякова С. В.*

*ГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева»*

На сегодняшний день в связи с высоким темпом развития общества и требованиями, предъявляемыми им к человеку, проблема здоровья имеет первостепенное значение. По своей практической значимости и актуальности она считается одной из сложнейших проблем современной науки. Но при всей важности проблемы пока еще нет единого исчерпывающего определения здоровья. Нам видится наиболее полным определение, предложенное экспертами Всемирной организацией охраны здоровья: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков".

На здоровье современного человека, по мнению В.Н. Муравьевой (1999), оказывают влияние: условия и образ жизни (50%), состояние окружающей среды (25%), наследственность (15%), состояние здравоохранения (10%). Как видим, самое большое воздействие на здоровье человека оказывают условия и образ жизни человека. Отечественными исследователями (Царегородцев Г.И., Апостолов Е.А., 1975; Изуткин А.М., Царегородцев Г.И., 1977; Александров О.А., 1983) показана необходимость изучения образа жизни как сферы непосредственного влияния на состояние здоровья населения. Главнейшим фактором, влияющим на здоровье, указывает В.Н. Муравьева, является сознание человека, разумный, осознанный выбор им средств и действий для формирования здоровья и здорового образа жизни. Данный фактор раскрывается в понятии «ортобиоз» - правильный образ жизни (И.И. Мечников).

Карлсен Н.Н., Каптеева А.Н., Соловкина И.И., Юрикова Т.А. (1985) отмечают, что формирование здорового образа жизни складывается из разрешения двух основных задач: обеспечение здоровых условий жизни населения и обеспечение его здорового поведения. Эти же авторы обозначили основные пути формирования здорового поведения человека, подчеркивая то, что человек является активным участником формирования как собственного образа жизни, так и образа жизни других людей и имеет возможность использовать все