

Поэтому даже в случае минимального влияния каждого из факторов, их суммарное воздействие значимо. Опасность влияния школьных факторов риска усиливается и тем, что их воздействие на рост, развитие и состояние здоровья детей проявляется не сразу, а накапливается в течение ряда лет. Кроме того, микросимптоматика этих нарушений не привлекает внимание врачей, педагогов и родителей до тех пор, пока они не переходят в выраженную патологию. В конечном счете, к факторам риска относится любое несоответствие условий, требований, взаимоотношений индивидуальным возможностям и особенностям учащихся в ходе учебного процесса. Негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения определяют необходимость тщательного изучения и всестороннего анализа здоровья учащихся для того, чтобы оказать своевременную помощь школьникам и целесообразно спланировать здоровьесберегающую деятельность образовательных учреждений. А, следовательно, переломить тенденцию к снижению уровня здоровья учащихся, превратив здоровьеразрушающую систему образования в здоровьесформирующую и здоровьесберегающую.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А. А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения // Российский педагогический журнал. 2013. №1. С. 5–8.

2. Куинджи Н. Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. М.: Аспент пресс. 2014. 143 с.

3. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н.В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с.

4. Федеральное государственное автономное учреждение «Национальный научно-практический центр здоровья детей» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.nczd.ru/index.htm>

HEALTH STATUS OF SCHOOL CHILDREN HOW SOCIAL-PEDAGOGICAL PROBLEM

Oleg Permyakov

Barakovskih Xenia Nikolaevna

Russian State Vocational

Pedagogical University,

Yekaterinburg city

УДК: 796.912.015-053

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ХОРЕОГРАФИИ

Варламова Надежда Алексеевна, магистрант

Чудиновских Анатолий Владимирович,

кандидат биологических наук, доцент

Уральский федеральный университет имени первого Президента России

Б.Н. Ельцина; Екатеринбург

Аннотация. Представлены данные об эффективности начального обучения двигательным действиям в фигурном катании с включением в их структуру элементов хореографии.

Ключевые слова: дошкольники, фигурное катание, начальное обучение, элементы хореографии.

Abstract. The data presented the effectiveness of initial training of motor action in figure skating with the inclusion in their structure of choreography.

Index terms: preschoolers, figure skating, elementary education, elements of choreography.

Актуальность. Фигурное катание это сложно координированный вид спорта, который воспитывает художественный вкус, музыкальность и формирует понятие о красоте. Известно, что этап начальной подготовки во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. С первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями и был нацелен на изучение сверхсложных элементов.

Хореографическая подготовка даёт возможность развития творческих способностей, которые можно воплотить на льду с помощью специальных движений, пластики, показывая идею и характер музыкального произведения. Наши наблюдения показывают, что отдельные занятия на льду и хореографическая подготовка в зале затрудняет перенос освоенных танцевальных движений в структуру базовых элементов фигурного катания. Это объясняется хорошо известным в дидактике положением о том, что дополнить сформированную ориентировочную основу действия (ООД) новой основной опорной точкой (ООТ) без потери качества и скорости обучения удается редко [1]. При этом у начинающих фигуристов возникает излишнее напряжение, связанное с необходимостью концентрации внимания на хореографическом элементе, теряется слитность и выразительность движений.

А.Н. Мишин [2] утверждает, что прочный фундамент спортивного мастерства может быть заложен только в том случае, если на начальном этапе обучения будет вестись целенаправленная подготовка к изучению совершенного владения коньком, обязательных фигур, шагов, спиралей, вращений и прыжков, т. е. всего комплекса движений фигуриста.

Таким образом, актуальность нашего исследования определяется противоречиями:

- между необходимостью реализации тенденции мирового фигурного катания к повышению художественной ценности программ и отсутствием методик обучения двигательным действиям с включением в их ориентировочную основу элементов хореографии;

- между необходимостью сопряженного освоения двигательных действий в фигурном катании, выполняемых одновременно с хореографическими элементами и неразработанностью методик обучения базовым элементам на льду с использованием элементов хореографии.

Цель работы – разработать ориентировочную основу базовых двигательных действий фигурного катания, включающую основные опорные точки элементов хореографии, методику ее формирования на занятиях с детьми 4-5 лет, проверить эффективность данной методики.

Организация и методика исследования. С целью проверки эффективности разработанной методики в сентябре 2016 г. в МБОУ ДО ДЮСШ «Локомотив» №8 г. Екатеринбурга проведен формирующий эксперимент, в котором приняли участие 35 дошкольников 4-5 лет (20 человек в контрольной и 15 в экспериментальной группе).

Занятия в контрольной группе проводились по существующей программе и общепринятой методике 3 раза в неделю в течение 45 мин., одно из которых – в зале отводилось только хореографической подготовке. В экспериментальной группе занятия хореографией в зале не проводились, а для подготовки на льду выделялось одинаковое время (2 раза в неделю по 45 мин.).

На занятиях этой группы тренер показывает двигательное действие на льду вместе с музыкальным фрагментом и одновременным проговариванием всех ООТ, включая хореографические. Затем он поясняет содержание, элементы этого движения, при необходимости показывает каждый отдельно, и даже может предложить детям выполнить их. Если элементы хорошо знакомы (или не представляют особой трудности), то тренер вместе со всей группой или несколькими детьми выполняет новое движение полностью.

При этом напоминается последовательность элементов, разъясняется и вновь показывается движение для более точного выполнения задания. Чтобы сохранить эмоционально-положительное отношение детей к занятиям на первом этапе и в дальнейшем, важное значение имеет объективная и тактичная оценка педагогом действий каждого ребенка. Название движения, вводимое тренером на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует когнитивные процессы.

Показ движения происходит в зеркальном изображении. Объяснение техники исполнения движения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре.

Первые попытки опробования движения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. При удачном выполнении движения оно повторяется несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем. Мы стремились к тому, чтобы дети осознанно выполняли движения. Для этого детям предлагалось самостоятельно оценить свои действия, повторяя вслух все ООТ с последующим выявлением выполненных и невыполненных.

В обеих группах были более или менее отстающие дети, которым трудно давалось усвоение двигательных действий. Установить причины, по которым детям было трудно, определялись в ходе занятия.

Например, при обучении элементу «Тройка», дети испытывали неуверенность. В начале обучения ребенку, испытывающему затруднения, педагог предлагал выполнить подводящие упражнения к этому элементу, такие как «Самокат вперед», «Самокат назад» отдельно.

Результаты и их обсуждение. В работе проверена эффективность обучения двигательным действиям: основной шаг, скольжение по дуге, фонарик, остановка на одной, тройка, перетяжка, толчок назад с включением в эти

действия ООТ из хореографии: проводка вверх полукруг, проводка правой, проводка левой.

Количество выполняемых ООТ базовых двигательных действий в контрольной (К) и экспериментальной (Э) группах в начале и в конце эксперимента

Двигательные действия	Группа	В начале		В конце	
		$M \pm m$	P	$M \pm m$	P
Основной шаг	К	$1,00 \pm 0,20$	0,463	$2,0 \pm 0,16$	0,042
	Э	$1,2 \pm 0,17$		$2,5 \pm 0,19$	
Фонарик,	К	$1,9 \pm 0,19$	0,134	$2,55 \pm 0,14$	0,074
	Э	$2,3 \pm 0,15$		$2,8 \pm 0,9$	
Остановка на одной	К	$1,5 \pm 0,17$	0,006	$2,25 \pm 0,12$	0,003
	Э	$2,2 \pm 0,14$		$2,8 \pm 0,13$	
Скольжение по дуге	К	$1,4 \pm 0,21$	0,177	$2,25 \pm 0,16$	0,102
	Э	$1,8 \pm 0,2$		$2,6 \pm 0,15$	
Перетяжка	К	$1,45 \pm 0,19$	0,023	$1,8 \pm 0,19$	0,001
	Э	$2,00 \pm 0,18$		$2,7 \pm 0,18$	
Толчок назад	К	$1,15 \pm 0,15$	0,450	$1,6 \pm 0,11$	0,002
	Э	$1,4 \pm 0,19$		$2,2 \pm 0,14$	
Тройка	К	$2,5 \pm 0,20$	0,699	$3,3 \pm 0,16$	0,884
	Э	$2,4 \pm 0,16$		$3,3 \pm 0,16$	

Примечание: здесь и далее P – достоверность различий средних между контрольной группой и экспериментальной группой (по t -критерию Стьюдента).

Как видно из таб. средние показатели уровня обученности двигательным действиям на льду в начале эксперимента не отличались в группах за исключением остановки на одной.

К концу исследования дети экспериментальной группы в среднем освоили $2,9 \pm 0,15$ правила двигательных действий на льду против $2,3 \pm 0,14$ в контрольной группе.

Более детальный анализ показал, что наиболее доступным для освоения оказалось правила «Фонарик» и «Основной шаг». Его выполнение почти всеми воспитанниками обеих групп, уже к декабрю создает важную предпосылку для закрепления правильного положения ног и рук в упражнении.

Средний уровень (без малого два правила из трех) также характеризует высокий уровень обученности. Описанные результаты стали, на наш взгляд, возможны благодаря систематическому воспроизведению данных правил на занятиях с использованием элементов хореографии, которые обязательно должны наслаиваться на поддержание правильного положения тела.

Таким образом, освоение начинающими фигуристами базовых двигательных действий фигурного катания с включением в их ориентировочную основу элементов хореографии позволяет повысить качество обучения, создает предпосылки для реализации развивающей деятельности и, как следствие, ускоренного развития когнитивной сферы дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. *Мишин А.Н.* Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ.култ. / Под общ.ред. А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 271с.

PRIMARY EDUCATION FIGURE SKATING USING ELEMENTS CHOREOGRAPHY

Hope A. Varlamov, undergraduate

Chudinovskikh Anatoly Vladimirovich,

PhD, Associate Professor

*Ural Federal University named after the first President of Russia
BN Yeltsin; Ekaterinburg*

УДК 796.015.12:796.323.2-053.5

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 9-11 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА

Ильницкая Татьяна Николаевна, магистрант

Чудиновских Анатолий Владимирович,

кандидат биологических наук, доцент

Уральский федеральный университет имени первого Президента России

Б.Н. Ельцина; г. Екатеринбург

Аннотация. В эксперименте установлено, что увеличение объема технической подготовки у мальчиков 9-11 лет с использованием сопряженного метода позволяет повысить качество обучения баскетбольным действиям в условиях летнего учебно-тренировочного сбора с сохранением темпов прироста двигательных способностей.

Ключевые слова: баскетбол, обучение, двигательные способности, сопряженный метод.

Abstract. The test results have shown that the increase of the technical training level among boys age of 9-11 years using conjugate method allows improving the quality of teaching basketball activities during a summer sports training camp keeping the growth rate of physical condition.

Index terms: power movement abilities, conjugate method, basketball, teaching, technical and tactical activities, training camps, physical preparation.

Актуальность. Высокая скорость выполнения технико-тактических действий в баскетболе, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянные единоборства с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования по всем видам подготовки спортсмена [1]. Система подготовки может быть эффективной при создании условий, обеспечивающих высокую работоспособность на тренировках при соответствующем режиме нагрузок и отдыха,