**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Центр внешкольной работы «Общение поколений»**

**городского округа Самара**

443065, г. Самара, ул. Медицинская, д.3а

**Методическая разработка по теме:**

**«Фигурное катание, как средство формирования здорового образа жизни».**

**Разработала**

**Серединская Светлана Анатольевна**

педагог дополнительного образования

МБУ ДО ЦВР «Общение поколений»

г.о. Самара

г. Самара,

2019 г**.**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Введение ………………………………………………………………..3

2. Специфика дополнительного образования…………………………………………..4

3. История появления фигурного катания……………………………………….5

4. Кумиры отечественного фигурного катания…………………………………7

5. Принципы и методы формирования интереса к занятиям фигурным катанием…………………………………….8

# 6. Анкетирование как метод по выявлению интересов к ЗОЖ.9

7. Список литературы ……… 10

**ВВЕДЕНИЕ**

Одна из главных целей образования XXI века – «Здоровье и безопасность – в третье тысячелетие». Личная безопасность является одной из важнейших составляющих процесса обучения. Коренные преобразования в нашей стране конца XX – начале XXI веков, определившие крутой поворот в новейшей истории России, сопровождаются негативными изменениями в социально-экономической, политической, духовной и культурной сферах жизни общества. Важным фактором в данной ситуации выступает формирование здорового образа жизни. Воспитание здорового молодого поколения, стремящего к здоровому образу жизни, игнорируя вредные привычки, опираясь на главные составляющие здоровья: духовное и физическое состояние, зная и учитывая доминирующий фактор – индивидуальный образ жизни и выполняя привычки здорового образа жизни и помня, что наше здоровье в наших руках, мы должны быть физически и духовно здоровыми. Именно поэтому все мы должны хорошо представлять, как следует жить и себя вести в обществе. Одним из главных факторов здоровья выступает индивидуальный образ жизни и играет большую роль в формировании здоровья, потому что оно во многом зависит от нас и нашего поведения. Поэтому цель нашей работы: формирование у детей нравственных качеств. Задача педагога -помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.

Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ) однозначно пока не определено. Однако можно сказать, что ЗОЖ это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленная на укрепление своего духовного и физического здоровья. Установка на ЗОЖ не является у ребёнка сама собой, а формируется в результате определенных средств, занятий, собственных усилий. Фигурное катание, относится к тем видам спорта, которые снискали сегодня большую популярность.

Занятия фигурным катанием укрепляют здоровье ребенка. Именно этот вид спорта врачи обычно рекомендуют детям с ослабленным иммунитетом или больным сердцем. Это лекарство от простуды, кашля, гриппа, универсальное средство для лечения заболеваний позвоночника в раннем возрасте, благотворное воздействие на работу легких, печени, суставов.

Занятия фигурным катанием способствуют формированию красивой фигуры, развивают артистические способности, а музыкальное сопровождение повышает чувство ритма.

В настоящей время рассматривается проблема формирования интереса к фигурному катанию у детей младшего школьного возраста как одно из направлений физического воспитания и развития положительных качеств личности ребёнка в целом .

**Специфика дополнительного образования**

В настоящее время учреждения дополнительного образования детей выполняют ряд социально значимых функций, одной из которых является массовое привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и создание у них устойчивой мотивации на здоровый образ жизни. Спортивные секции в ЦВР не привязаны к школьным системам оценки успеваемости и не имеют обязательств по подготовке спортсменов профессионального уровня, а, следовательно, могут строить свои программы в расчете на детей с любой физической и психологической подготовкой и ставить, в первую очередь, социальные и оздоровительные цели и задачи. В то же время дополнительное образование – особая сфера, в которой акцент делается не только и не столько на усвоение обучающимися определенной суммы знаний, сколько на развитие их личности, познавательных и созидательных способностей, формирование интеллектуального и духовно-нравственного потенциала. Специфика дополнительного образования состоит в том, что образовательный процесс в таких учреждениях строится в направлении личностно-ориентированного образования, где ребенок может реализовать свое личностное право на свободный выбор цели. Именно свобода выбора ребенка есть существенный отличительный признак дополнительного образования. Вот почему в самом широком смысле слова дополнительное образование – это «образование целевого выбора», выбора жизненных целей . При этом за ребенком признается право на пробы и ошибки в выборе, право на пересмотр возможностей в самоопределении и самореализации. Привлекая детей и подростков в такие образовательные учреждения как ЦВР можно, развивая жизненные силы ребенка с учетом его индивидуальности и предоставляя большую свободы выбора, решать задачи формирования и развития личности, способной быстро и адекватно воспринимать складывающуюся ситуацию и адаптироваться в ней. Систему установок, убеждений и качеств (черт) характера личности, помогающих адаптироваться и преодолевать трудные жизненные обстоятельства, противостоять различным стрессовым ситуациям посредством правильной внутренней организации и способности личности к саморазвитию через самоорганизацию своей жизни, большинство исследователей связывают с понятием жизнестойкости .

**История появления фигурного катания**



Идея передвижения по льду при помощи специальных приспособлений возникла еще в бронзовом веке (конец 4-го – начало 1-го тысячелетия до н.э.). На это указывают находки археологов – костяные лезвия. Очень похоже, что они выполнены из фаланг конечностей крупных животных.

Самые древние коньки были обнаружены на берегу Южного Буга, недалеко от Одессы, датированные периодом бронзового века. Такие коньки изготавливались из фаланги передних ног лошадей.

Считается, что родиной фигурного катания является Голландия. Именно там, в 13-14 веках появились первые железные коньки. Появление коньков нового типа дало мощный толчок развитию фигурного катания, которое в то время заключалось в умении вычерчивать на льду замысловатые фигуры и сохранять при этом красивую позу.

Название «коньки» возникло потому, что передняя часть деревянных «бегунков» обычно украшалась конской головой.

Первые коньки в Россию привез Петр I из-за границы. Катание на коньках вызвало интерес у всех сословий. В конце XIX века открылась первая школа фигурного катания, от желающих научиться красиво скользить по льду не было отбоя. Вначале в России зародилось *мужское одиночное катание*. *Женское одиночное катание* сформировалось позже.

Обязательные упражнения у женщин и у мужчин были аналогичными, но произвольное катание женщин сразу же обратило на себя внимание высокой художественностью, пластикой и музыкальностью движений.

**Кумиры отечественного фигурного катания**

Первым олимпийским чемпионом России в *1908* г. в одиночном катании стал фигурист *Н.А.* *Панин-Коломенкин* (IV Олимпиада в Лондоне, 1908г.)

Одесский фигурист *Виктор Петренко*добыл золото в одиночном катании в 1992 году на XVI Олимпийских играх.

В 1998 году началась эра *Алексея Ягудина и  Евгения Плющенко*. Их увлекательная ледовая дуэль подарила всему миру произведения высокого искусства и блистательного спортивного мастерства. 7 лет подряд они завоевывали мировое золото в своем виде спорта.

е катание женщин сразу же обратило на себя внимание высокой художественностью, пластикой и музыкальностью движений.

Кумирами в этом виде спорта *являются Елена Водорезова, Кира Иванова, Ирина Слуцкая, Марина Бутырская.*

Сейчас фурор в мире фигурного катания произвела *Аделина Сотникова*, блестяще владея коньком и прыгая прыжки в 4 оборота. Соревнуясь с взрослыми, она превзошла всех своей пластикой, мягкостью, артистичностью, потрясающим скольжением и техникой.

В начале 20 века *появилось парное (смешанное) катание*. Дебют советского парного катания на чемпионате Европы представляли *Нина и Станислав Жук.*

Безоговорочными лидерами мирового парного катания в 1964 – 1968 годах, первыми советскими олимпийскими чемпионами стали *Людмила Белоусова и Олег Протопопов.* Дважды им покорялось олимпийское золото. С этой уникальной пары началась победная история советского, а потом – российского парного катания.

В течение последующих десяти лет *Ирина Роднина в начале с Алексеем Улановым*, а потом с *Александром Зайцевым*удерживали безоговорочное лидерство в европейском парном катании! Ирину Роднину и ее партнеров всегда отличал атлетизм, насыщенность сложными техническими элементами, оптимизм и жизнерадостность. Ирина Роднина входит в тройку самых титулованных фигуристов планеты.

Школа советского парного катания воспитала целый ряд блистательных фигуристов: *Марина Черкасова – Сергей Шахрай, Ирина Воробьёва – Игорь Лисовский, [Елена Валова – Олег Васильев](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/valova), [Екатерина Гордеева – Сергей Гриньков](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/gordeeva/), [Наталья Мишкутенок](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/mishkutenok/) – [Артур Дмитриев](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/dmitriev/), Евгения Шишкова – Вадим Наумов, [Оксана Казакова](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/kazakova/) – Артур Дмитриев, [Мария Петрова – Алексей Тихонов](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/petrova/), [Елена Бережная – Антон Сихарулидзе](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/berezhnaya/), [Татьяна Тотьмянина – Максим Маринин](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/totmyanina/).*

Третий вид фигурного катания - *спортивные танцы на льду* - родился значительно позже в Англии.

5 раз на мировой арене представляли этот вид катания Л. Пахомова и Александр Горшков и завоевывали золото чемпионов мира. Они же стали первыми олимпийскими чемпионами в 1976 году в Инсбруке.

Все последующие годы борьба за лидерство в танцах на льду шла практически только между нашими фигуристами.

Вот их имена***:*** *[Ирина Моисеева и Андрей Миненков](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/moiseeva/) , [Наталья Линичук и Геннадий Карпоносов](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/linichuk/) , [Наталья Бестемьянова – Андрей Букин](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/bestemyanova/), [Марина Климова – Сергей Пономаренко](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/klimova/), [Оксана Грищук – Евгений Платов](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/grishuk/), [Анжелика Крылова – Олег Овсянников](http://expo/katalog/f-kat/krilova/), [Ирина Лобачева – Илья Авербух](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/lobacheva/), [Татьяна Навка – Роман Костомаров](http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/navka/).*

Большая заслуга в развитии отечественного фигурного катания принадлежит нашим тренерам *С.А. Жук, И.Б. Москвин, Т.Н. Москвина, А.Н. Мишин, Т.А. Тарасова, Н.И. Дубова, Е.А. Чайковская.*

**Способы и методы формирования интереса к занятиям фигурным катанием**

Как известно, развитие ребёнка младшего школьного возраста и его становление как личности зависит в большей степени от его способности к действию, его адекватности всё осложняющемуся процессу приспособления. Ребёнок в данном возрасте развивается достаточно быстро, возникают интересы в разных областях его деятельности, в том числе и в таком спорте, как фигурное катание. Важным аспектом является мотивация детей к занятиям фигурным катанием, развитие их физических, духовных, эстетических качеств, как личности.

Цель- организовать занятия так, чтобы они носили оздоровительный характер. Главное – не профессиональный спорт, а мотивация к определённому виду спортивных занятий – оздоровительному фигурному катанию.

Применение и реализация различных способов познавательного интереса к фигурному катанию: -исторический аспект фигурного катания в мире; - знакомство младших школьников с достижениями известных фигуристов советской и российской школы; - встречи с известными спортсменами-фигуристами; - подготовка обучающихся к восприятию занятий фигурным катанием; - показ различного рода элементов для начинающих с учётом возрастных особенностей детей; - показ и значение спортивного оборудования и экипировки при занятиях фигурным катанием; - беседа по проблемам здоровья и техники безопасности в процессе занятий фигурным катанием; - показательные мастер-классы -техника безопасности на занятиях фигурным катанием. К наиболее положительным аспектам при работе с детьми является их мотивация при занятиях фигурным катанием как спорта в целом. В психологии существует четыре основных понятия, мотивации у детей в спорте: взаимосвязь педагог – ученик, само занятие спортом, отношение и общение в коллективе, и так называемая вне тренировочная деятельность. Общение и само отношение педагог – ученик играет огромную роль при занятиях любым видом спорта. Возраст при этом не имеет никакого значения, что требуется от ребёнка – это доверие к педагогу. Если это условие выполняется, то замотивировать ребёнка очень просто. Нужно понимать, что педагог не должен пренебрегать своим полномочием особенно при работе с детьми, иначе существует риск, что ребёнок потеряет всякий интерес при занятиях фигурным катанием. В работе с детьми педагог выступает в роли родителя, который не давит на психику детей, а, действительно, обучает ребёнка, формирует умения и навыки при занятиях . На педагога также ложится воспитательная функция при работе с детьми, где он воспитывает такие личностные качества в ребёнке, как: терпение, воля, преодоления себя и трудностей при занятиях физической нагрузкой, формирование интереса к спорту в целом, и в частности, фигурным катанием. Очень значимым является отношение и общение детей в коллективе. Отношение в коллективе является той сферой общения для ребёнка, где он проводит большое количество времени. Для достижения положительной атмосферы в коллективе должна быть дисциплина, что положительно сказывается на ребёнке при выработке таких его личностных качеств, как самостоятельность, умение принимать решение. Дисциплина регулируется педагогом в группе, где он является авторитетом для всех участников группы. . Педагог – всегда пример. Применяется метод визуализации, при помощи которого ребёнок более детально и более наглядно воспринимает информацию, доносимую от педагога. Ведь доступность восприятия очень важна как один из аспектов обучения детей, так как фигурное катание является сложно-координационным видом спорта, где такие аспекты, как точность, восприятие нюансов, понятие движений и правильное понимание информации, доносимой педагогом, даёт положительный результат при занятиях этим видом. Еще один метод - правильная организация тренировки. Использование различных форм и методов работы: дифференцированное обучение в соответствии с уровнем интеллектуального и физического развития; задания разно-уровневого характера, что способствует формированию положительных мотивов у детей, снижение у них уровня тревожности; коллективные и групповые способы обучения, которые помогают всем воспитанникам занять активную позицию, чувствовать себя более раскрепощёнными и повышают мотивацию к занятиям фигурным катанием. Главная цель педагога - научить своего воспитанника запрашивать необходимую информацию  и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению. Каждая тренировка должна быть интересна. Скучное обучение приводит к утомлению за значительно более короткое время. Педагог может добиться интереса разными способами: за счет формы подачи содержания учебного материала, который надо сделать более доступным и привлекательным, за счет личностных качеств учителя. Метод

рационального распределения   интенсивности  деятельности. Практически все исследователи сходятся  во мнении, что тренировка, организованная на основе  принципов здоровье сбережения, должна приводить к тому, чтобы дети заканчивали обучение без утомления, что дает дополнительную стимуляцию для продолжения занятий. Создание комфортных психологических условий для тренировки, Отдавать предпочтение положительным эмоциям, благотворно влияющим на здоровье спортсменов, позитивным подкреплениям , стараясь избегать негативные (т.е. запреты). Еще одним важным методом является игровая направленность занятий. С целью формирования интереса у детей, все занятия проводятся в игровой форме. Для развития вестибулярной устойчивости используются подвижные игры-«Быстрая карусель», «Ральф», для развития способности воспроизводить дифференцировать параметры движения применяются игры- «Кто самый меткий», »Мостик», »Перенеси мяч», для способности ориентироваться в пространстве используются игры –эстафеты с преодолением препятствий.

**Анкетирование как метод по выявлению интересов к ЗОЖ**

Я провела анкетирование среди своих воспитанников по выявлению

интересов к различным видам спорта.

Анализ анкеты показал, что спорт не является увлечением родителей моих воспитанников, так из 30 семей только родители 8 семей занимаются спортом, иногда посещают спортивные клубы, бассейн или каток.

Несмотря на это, 30 воспитанников занимаются различными видами спорта. Из них: карате –1 чел., спортивными танцами – 1 чел., футболом – 2 чел., плаваньем – 2 чел., фигурным катанием –24 чел.

Все занимающиеся знают, какие спортивные комплексы есть в нашем городе и какие секции есть в округе.

У 15 воспитанников есть спортивные кумиры, которыми они восхищаются.

О таком виде спорта, как фигурное катание знают все 30 анкетируемых ,а умеют кататься на коньках 20 человек, хотели бы научиться этому – 10 человек. **Приложение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ВОПРОС | ДА | НЕТ |
| 1. | Знаешь, ли ты такой вид спорта, как фигурное катание? |  |  |
| 2. | Есть ли в нашем городе спортивные комплексы? |  |  |
| 3. | Умеешь ли ты кататься на коньках? |  |  |
| 4. | Если нет, хотелось ли бы тебе этому научиться? |  |  |
| 5. | Посещаешь ли ты катки? |  |  |
| 6. | Занимаешься ли ты спортом? |  |  |
| 7. | Если занимаешься спортом, то каким? |  |  |
| 8. | Какой твой любимый вид спорта? |  |  |
| 9. | Каким видом спорта ты хотел бы заниматься? |  |  |
| 10. | Есть ли у тебя спортивные кумиры (спортсмены, которым ты удивляешься и восхищаешься)? |  |  |
| 11. | Занимаются ли спортом твои родители? Ходят ли в спортивный клуб или в бассейн? |  |  |

Таким образом, использование анкетирования помогает выявить интересы и увлечения занимающихся Конечно, не все ребята станут знаменитыми спортсменами, но знание полученные на оздоровительных занятиях необходимы каждому. Кроме того, в наше время многие дети ослаблены, страдают различными заболеваниями. Занятия безусловно, принесут им пользу.

|  |
| --- |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ  1. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. 2. Мишин Н., Якимчук Ю.В., Гуляев К. Отечественная история фигурного катания на коньках. Санкт-Петербург: Олимп, 2006. 3. Пустынникова Л.Н. Коньки в детском саду. Москва, 1979. 4. Огилви Р. Азы фигурного катания. Перевод с английского. Под редакцией В.И. Рыжкина. Москва: Физкультура и спорт, 1974. 5. Фигурное катание на коньках: учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией А.Б. Гандельсмана. Москва: Физкультура и спорт, 1975. |