В своей статье я хотела рассказать об использовании одной из технологий в своей физкультурно-спортивной деятельности. Но, в начале, хотелось еще раз обратить ваше внимание основные средства и понятия.

**Технологии физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина**

Как отмечалось во введении к данному учебнику, «Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» – основная, базовая дисциплина, формирующая практические и методические умения и навыки, педагогический «инструментарий» выпускника, ориентированного на работу в области адаптивной физической культуры.

Основные средства воздействия на занимающихся адаптивной физической культурой – физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы.

Важнейшие понятия в рассматриваемой дисциплине – метод, методический прием, педагогическая технология и др.

Поэтому прежде всего необходимо уточнить эти понятия.

В учебнике «Теория и методика физической культуры» Ю.Ф. Курамшин дает обстоятельный анализ таким понятиям, как «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление»[2].

Обобщая точки зрения различных авторов, определяющих «метод» как путь достижения поставленной педагогической цели; как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью; как способ взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого решаются поставленные задачи; как совокупность приемов и правил деятельности педагога, применяемой для решения определенного круга задач и др., Ю.Ф. Курамшин дает следующее определение метода (с. 59):

***Метод*** – это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

С точки зрения адаптивной физической культуры в данном определении необходимо уточнить, что под учащимся следует понимать, безусловно, не только школьника, а занимающегося любого возраста, а также добавить, что его деятельность по освоению двигательных действий, развитию физических качеств и формированию свойств личности должна осуществляться в контексте коррекционной, компенсаторной и профилактической работы.

Под ***методическим приемом*** понимают способы реализации какого-либо метода в конкретной педагогической ситуации.

Понятие ***методика*** употребляется в теории физической культуры в двух смыслах (Курамшин Ю.Ф., 2003, с. 59):

– в узком, как совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями;

– в широком, как совокупность различных методов, приемов и форм организации занятий (методика физического воспитания – в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и пр.).

***Методический подход*** представляет собой совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития, а ***методическое направление*** – это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-либо одного доминирующего фактора (Курамшин Ю.Ф., 2003, с. 61).

Конкретизация рассмотренных понятий применительно к адаптивной физической культуре проведена Л.В. Шапковой, которая также систематизировала наиболее типичные для данного вида физической культуры методы в контексте их традиционной классификации[3]:

– методы формирования знаний;

– методы обучения двигательным действиям;

– методы развития физических качеств и способностей;

– методы воспитания личности;

– методы взаимодействия педагога и занимающихся.

При разработке конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности необходимо использовать методы, изложенные в учебнике «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Однако при изучении дисциплины, содержание которой рассмотрено в настоящем учебнике, важнейшее понятие – «технология». Именно поэтому оно вынесено в название этой дисциплины.

До недавнего времени словосочетания «педагогическая технология», «технология педагогической деятельности» или, как частный случай, «технология физкультурно-спортивной деятельности» считались недопустимой вольностью в трактовке таких сугубо творческих и интимно-психологических процессов, как обучение и воспитание (Беспалько В.П., 1989, с. 5). Однако тысячи учителей и методистов, тренеров и инструкторов разрабатывали планы-конспекты уроков, подробные сценарии социально-педагогических акций, экскурсий; планировали нагрузку учебно-тренировочного процесса, воспитательные мероприятия, производительный труд школьников и многое другое, то есть занимались планированием. При этом они как бы не обращали внимания на то, что любое планирование противостоит экспромту, действиям по интуиции, а значит, становится началом технологии.

Постепенно понятие «педагогическая технология» овладевало педагогическими работниками – от первоначального представления об обучении с помощью технических средств до систематичного и последовательного воплощения на практике заранее спроектированного учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов.

Глубинный смысл «педагогической технологии» состоит в следующем[4].

Во-первых, с помощью педагогической технологии преподаватели стремятся свести к минимуму педагогические экспромты и перевести практическое преподавание на путь ***предварительного проектирования*** учебно-воспитательного процесса и последующего воспроизведения проекта на занятии.

Во-вторых, в отличие от ранее использующихся методических поурочных разработок, предназначенных для преподавателя, педагогическая технология предполагает проект учебно-воспитательного процесса, определяющий ***структуру и содержание учебно-познавательной деятельности и самих учащихся*** (или занимающихся физическими упражнениями).

В-третьих, существенная черта педагогической технологии – ***процесс целеобразования.*** Если в традиционной педагогике проблема целей не особенно волнует теоретиков и практиков, цели заданы весьма нечетко, а степень их достижения определена приблизительно, то в педагогической технологии это ***центральная проблема,*** рассматриваемая в двух аспектах: 1) ***диагностичного целеобразования и объективного контроля качества усвоения учащимися учебного материала*** и 2) ***развития личности в целом.***

В-четвертых, важнейший принцип разработки педагогической технологии, ее реализации на практике – ***принцип структурной и содержательной целостности всего учебно-воспитательного процесса.*** Принцип целостности означает, что при разработке проекта будущей педагогической технологии любого из видов образования необходимо достичь гармоничного взаимодействия всех элементов педагогической системы – занимающиеся, цели обучения и воспитания (общие и частные), содержание обучения и воспитания, процессы обучения и воспитания, педагоги, организационные формы работы – как в рамках одного периода обучения и воспитания, так и на весь период применения педагогической технологии.

При разработке конкретных технологий физкультурно-спортивной деятельности необходимо руководствоваться рассмотренными положениями, раскрывающими смысл «педагогической технологии». В то же время применение тех или иных физкультурно-спортивных технологий в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья требует учета целого ряда факторов.

Прежде всего необходимо помнить, что реакция организма людей с ограниченными возможностями на нагрузку отличается от реакции здоровых занимающихся. Она более дифференцирована и более непредсказуема. Поэтому, прежде чем начинать планирование физической нагрузки, необходимо тщательно изучить особенности заболевания занимающихся, показания и особенно противопоказания использования тех или иных физических упражнений или режимов их использования.

Следует учитывать, что инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья имеют особый склад личности, очень часто отягощены психологическими комплексами (неуверенности в себе, отчужденности, неполноценности, а иногда, напротив, агрессивности, эгоистичности и т. п.). Данные обстоятельства требуют от педагогов по адаптивной физической культуре более внимательного отношения к занимающимся, проявления доброжелательности, эмпатии, более совершенной педагогической техники общения, культуры и техники речи, владения элементами театральной педагогики (Канкалин В.А., Чихаев В.П., 1987; Евсеев С.П., 2005, 2012).

**Базовая аэробика**

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности.

Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Выбор упражнений для конкретного урока зависит в первую очередь от возраста и уровня подготовленности занимающихся. В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой (ударной) нагрузкой (Low impact или Lo) и высокой (ударной) нагрузкой (High impact или Hi). В данном случае слово «impact» обозначает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. В уроках аэробики часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой. Например: Lo-движения ногами и Hi-движения руками.

При выполнении упражнений с низкой (ударной) нагрузкой (Lo) одна стопа обязательно должна быть на полу. Амплитуда движений руками ограничивается высотой уровня плеч (горизонтали). При движениях с высокой (ударной) нагрузкой (Hi) обе ноги на короткое время могут не соприкасаться с полом (т. е. упражнение выполняется с фазой полета), а руки могут подниматься выше уровня плеч (горизонтали).

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводят в виде урока. Преимущества урочной формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный учитель (преподаватель), обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий.

При разработке тренировочных программ прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности, в занятиях аэробикой решают три основных типа педагогических задач – воспитательные, оздоровительные и образовательные. В адаптивном физическом воспитании решают также коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи. Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Технология конструирования программы занятий аэробикой:

– выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности;

– подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения;

– запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании музыки);

– конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей урока;

– распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и соединений;

– разучивание тренером разработанной программы (само-тренировка);

– обучение занимающихся упражнениям и хореографическим соединениям оздоровительной программы;

– управление нагрузкой на последующих занятиях и т. д.

**Общая структура урока оздоровительной аэробики**

Представленная в табл. 3.6 общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендована общая продолжительность урока от 45 до 60 мин. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет ее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуют удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

В теории оздоровительной физической культуры (в частности, аэробики) еще недостаточно научно разработанных рекомендаций по сочетанию интенсивности нагрузки, зависящей от вариантов техники движений для разных частей урока. С осторожностью нужно относиться и к увеличению компонентов тренировочного режима в занятиях (частоты и длительности занятий, интенсивности нагрузки).

Для деятельности учителя, тренера (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики – свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Рассмотрим примеры некоторых вариантов построения занятий разной целевой направленности (табл. 3.7), предложенные К.Б. Андресян. Следует оговориться, что подобная классификация уроков и уточнение их содержания предложены как вариант спортивно-прикладной подготовки.

**Варианты построения занятий аэробикой**

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы). В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой круговой и танцевальной круговой аэробики.

**Базовые движения**

Состав движений классического занятия аэробикой можно подразделить на движения аэробной части, партерной части и стретчинга. Движения, используемые в этих частях занятия, имеют специфическую целевую направленность и технику исполнения.

Базовыми движениями аэробной части занятия считают:

1) шаг (march);

2) бег (jog);

3) скип (skip);

4) сгибание ноги вперед – поднимание колена (knee lift);

5) мах (kick);

6) прыжок ноги врозь-вместе (jumping jack);

7) выпад (lunge) – см. табл. 3.8.

Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной.

Существуют различные сочетания и вариации базовых движений:

– скрестный шаг в сторону (grape wine);

– шаг ноги врозь-вместе (V-step);

– приставной шаг (step touch) и т. д.

При составлении двигательных композиций не следует ограничиваться только базовыми движениями. Предполагается, что преподаватель «украшает» аэробную часть занятия элементами стилизации из других видов аэробики (сальса, фанк и т. д.), использованием танцевальных элементов, стилизацией базовых движений.