

Методичні засади технології навчання майбутніх тренерів-викладачів побудові змагальних композицій з фігурного катання на ковзанах

Медведева І.М.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотація:

Обґрунтовано методологію змагальної діяльності кваліфікованих фігуристів. Розроблена модель спеціальної підготовленості майбутніх тренерів-викладачів. Розроблено зміст і принципи процесу навчання тренерів-викладачів. Обґрунтовано методичні засади технології навчання студентів побудові змагальних композицій. Представлена педагогічна система навчання майбутніх тренерів з урахуванням сучасних особливостей і тенденцій розвитку фігурного катання на ковзанах. Концепція базується на оволодінні студентами професійними знаннями, вміннями та навичками.

Медведева И.М. Методические основы технологии обучения будущих тренеров-преподавателей построению соревновательных композиций в фигурном катании на коньках. Обоснована методология соревновательной деятельности квалифицированных фигуристов. Разработана модель специальной подготовленности будущих тренеров-преподавателей. Разработано содержание и принципы процесса обучения тренеров-преподавателей. Обоснованы методические основы технологии обучения студентов построению соревновательных композиций. Представлена педагогическая система обучения будущих тренеров с учетом современных особенностей и тенденций развития фигурного катания на коньках. Концепция базируется на овладении студентами профессиональными знаниями, умениями и навыками.

Medvedeva I.M. Methodical basis of the preparing technology of the specialists in the competitive system activity in figure skating on ice. Methodology of competition activity of skilled figure skaters is reasonable. The model of the special preparedness of future teachers is worked out. Maintenance and principles of process of teaching of students is worked out. Methodical bases of technology of teaching students to the construction of competition compositions are reasonable. The pedagogical departmental of students teaching is presented taking into account modern features and progress of figure-skating trends on skates. Conception is based on a capture students professional knowledge, abilities and skills.

Ключові слова:

тенденції, змагальна діяльність, змагальна композиція, коротка програма, довільна програма.

тенденции, соревновательная деятельность, соревновательная композиция, короткая программа, произвольная программа.

tendency, competitive activity, competitive composition, short programme, free programme.

Вступ.

Нові підходи до забезпечення фахової підготовки тренера відображають необхідність якісного зростання рівня знань, професійних і особистісних якостей студента і вимагають перегляду пріоритетів в процесі їх навчання. Очевидність перегляду цілей навчання в системі освіти обумовлюється соціальним замовленням і сучасною системою потреб до підготовки спеціалістів – тренерів.

Аналіз педагогічної, спеціальної та методичної літератури [1-5], досвіду практичної діяльності в галузі фізичного виховання та спорту засвідчив наявність ряду суперечливих питань, що потребують розв'язання, а саме:

- між доведеною необхідністю обґрунтування і впровадження системи професійного навчання тренерів у вищих навчальних педагогічних закладах і відсутністю її концептуально – методологічних засад;
- між соціальним замовленням суспільства на посаду тренера – викладача здатного займатися підготовкою спортсменів у спорті вищих досягнень, озброєного сучасними знаннями й методиками вдосконалення майстерності кваліфікованих спортсменів та фактичним низьким рівнем освіти майбутніх фахівців в галузі спорту;
- між об'єктивною необхідністю системи сучасного науково – методичного забезпечення навчання тренерів у ВНЗ і наявністю розрізаних безсистемних неузгоджених елементів такого забезпечення;
- між теоретично обґрунтованою доцільністю впровадження сучасних інноваційних педагогічних технологій в процесі навчання тренерів та відсутністю науково – методичної літератури з цієї важливої проблеми.

Робота виконана за планом НДР національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні методичних засад технології навчання майбутніх тренерів-викладачів побудові змагальних композицій у фігурному катанні на ковзанах.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні теоретичні та емпіричні методи: аналітичний, узагальнення, системно – структурний, моделювання, педагогічні спостереження, анкетування, опитування, тестування, експериментальний, методи статистичної обробки фактичного матеріалу.

Результати дослідження.

Результати проведеного дослідження, аналіз сучасних наукових праць, узагальнення досвіду передової практики, анкетування фахівців дозволили науково обґрунтувати концепцію процесу навчання тренера-викладача зі складнокоординаційних видів спорту, яка базується на оволодінні ним професійними знаннями, вміннями та навичками, необхідними для сучасної підготовки кваліфікованих спортсменів з обраного виду спорту.

Система змагальної діяльності у фігурному катанні на ковзанах складається з комплексу взаємозалежних внутрішніх і зовнішніх підсистем, які включають у себе конкретну змагальну націленість і мотивацію, зміст і результат (табл. 1).

Змагальна діяльність є конкретною характеристикою спортивної діяльності і передбачає демонстрацію змагальних програм у фігурному катанні на ковзанах і оцінку можливостей фігуристів згідно з існуючими правилами змагань, змістом складнокоординаційних рухових дій, засобами змагальної боротьби та оцінкою результатів.

У зв'язку із цим, основними завданнями, які варто вирішувати тренеру в процесі технічної підготовки фігуриста до змагань, є:

- досягнення фігуристом високої стабільності і раці-

Система змагальної діяльності спортсменів у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів

Результати	
Біологічний/Педагогічний	Психологічний/Соціальний
<p><i>Внутрішні підсистеми і їхні показники</i></p> <p><u>Конкретна змагальна націленість і мотивація:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – потреба досягнення; – атрибуція (мотиваційні ознаки); – досягнення мети <p><u>Структура змагальної діяльності:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – складність програми; – техніка виконання елементів; – ритмічна структура елементів; – композиція програм; – виразність рухів <p><u>Готовність:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – функціональна; – технічна; – спеціальна; – психічна; – тактична <p><u>Змагальні навантаження:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – фізіологічні; – психічні; – фізичні <p><u>Поведінка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – змагальна адаптація; – попередній досвід; – суперники; – судді; – партнери; – тренер; – глядачі. 	<p><i>Зовнішні підсистеми й їхні показники</i></p> <p><u>Організація змагань:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – підготовчі; – підвідні; – контрольні; – відбірні; – головні <p><u>Суддівство:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила змагань; – положення про змагання; – суддівська колегія; – формування суддівських бригад <p><u>Умови функціонування:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – державні і громадські організації; – матеріально-технічна база; – особливості місця проведення; – медичне забезпечення; – режим життя; – харчування; – відновлення; – матеріальне стимулювання.

ональної варіативності виконання різних елементів та їх зв'язок, що становлять основу техніки фігурного катання на ковзанах;

- удосконалення структури елементів, що виконують, їхньої динаміки і кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей фігуристів;
- послідовне включення освоєних елементів, зв'язок у змагальні програми;
- підвищення надійності і результативності техніки виконання складних елементів фігуристом в екстремальних змагальних умовах;
- удосконалення технічної майстерності фігуриста, виходячи з вимог спортивної практики і сучасних наукових знань.

Для росту спортивних результатів необхідна прогресивна методика вдосконалення техніки складних елементів та змагальних композицій у фігурному катанні на ковзанах. Це, у першу чергу, передбачає знання теорій, законів, які допомагають правильно розібратися в складних кінематичних і динамічних характеристиках рухів. Володіючи основами біомеханічного аналізу, складний рух можна розкласти на ряд його складових і таким чином, розібратися в його структурі, побачити помилки, намітити перспективу розвитку техніки руху, підібрати відповідні методи і засоби навчання.

Однієї з головних тенденцій розвитку сучасного фігурного катання на ковзанах є ускладнення змагальних композицій, підвищення їхньої якості і технічної

майстерності виконавців. Підвищення якості змагальної композиції припускає, у першу чергу, удосконалення методики їх складання, засноване на принципі раціональної побудови програм.

Вимоги, пропоновані до композиційної побудови коротких програм можна умовно розділити на три групи. Перша група вимог пов'язана з технічною майстерністю фігуриста, а саме раціональним розташуванням елементів на льодовій площадці для демонстрації якості виконання запропонованих елементів й в той же час для маскування елементів, які виконує фігурист недостатньо впевнено, з помилками деталей техніки.

Другу групу становлять ті програми, виконання яких обумовлено динамікою функціонального стану організму фігуриста.

Третя група вимог пов'язана з удосконаленням правил змагань, виникненням пріоритетів і напрямків моди в підборі музичного супроводу й відповідно побудови композицій.

У цей час можна говорити про загальні принципи, які полягають в основі побудови коротких програм, однак варто враховувати індивідуальні особливості фігуриста: його технічні і функціональні можливості, стійкість нервової системи, складність виконаних стрибків.

У практиці фігурного катання на ковзанах часто зустрічається точка зору, відповідно до якої композиція програми, розподіл елементів у часі цілком обумовлюються характером музичного супроводу. Слід зазначити, що можливо такий підхід і відповідає естетичним

вимогам, однак у більшості випадків не дозволяє раціонально розподіляти елементи в часі для того, щоб період оптимальної готовності до виконання елемента збігся б з відповідним місцем у музичному супроводі.

При складанні програми провідною і визначальною ланкою повинен бути вибір оптимального чергування елементів і їхнього розташування на площадці.

Музична композиція повинна бути, безумовно, цільною, гармонічною, але в кожному разі її структура повинна бути підпорядкована конструкції програми.

Варто підкреслити, що вибір оптимальної послідовності елементів, їх раціональне розташування на площадці при грамотному підборі і монтажі музичного супроводу не тільки підвищує стабільність виконання елементів і їх якостей, але в остаточному підсумку дозволяє істотно підвищити виразність й естетичний рівень програми.

Розглядаючи тимчасову структуру короткої програми, необхідно відзначити два компоненти, які мають важливе значення: порядок проходження елементів; інтервали часу між елементами.

Педагогічні спостереження, суддівство автором міжнародних змагань по фігурному катанню на ковзанах, аналіз виступів найсильніших фігуристів світу дозволили представити структуру і зміст їх змагальних програм як модельні характеристики, у яких зустрічаються різні варіанти проходження елементів. Узагальнення цих варіантів і їхнє порівняння, сучасні вимоги правил змагань дозволили розробити структуру короткої програми, що відповідає комплексу необхідних умов.

Відповідно до вимог Міжнародної Співки Ковзанярів (МСК), які виходять із логіки сприйняття короткої програми як спортивного видовища, можуть бути сформульовані певні правила розташування елементів. Сутність вимог МСК полягає в тому, що основне завдання фігуриста при виконанні програми – демонстрація на високому технічному рівні всіх основних груп елементів. В зв'язку з цим, тренеру необхідно вибрати таке розташування запропонованих елементів на льодовій арені, що дозволило б найбільш яскраво представити рівень володіння фігуристом кожним з елементів. Успішне рішення цього завдання багато в чому визначає базову оцінку як за техніку, так і за артистичність виконання.

Коротка програма містить у собі три елементи обертого характеру: обертання зі зміною ніг і позицій (для чоловіків) і заклон (для жінок), комбіноване обертання і стрибок в обертання. Для того щоб програма виглядала більш збалансованою доцільно розташовувати обертання не далі, чим центральна поздовжня вісь ковзанки поруч із синіми і червоними лініями. Фінальне обертання краще виконувати в центрі, а два попередніх – на синіх лініях. Непродуманий вибір місць обертань часто створює враження, що обертання виконуються в одній частині ковзанки, а стрибки – в іншій. Крім того, розміщення обертань у кутах і протилежного від суддів борта «знижує» значимість цих елементів, погіршує їхнє сприйняття, особливо – у фігуристів невеликого росту.

Коротка програма включає також три стрибкових елементи: каскад, аксель в 2-3 оберти або інший стрибок в 3-4 об. стрибок, виконуваний після комбінації

кроків: у три або чотири оберти для чоловіків, у два або три оберти – для жінок.

При розташуванні стрибкових елементів у програмі, у першу чергу тренеру варто враховувати індивідуальні особливості фігуристів, їхню технічну майстерність, функціональні можливості.

Успішне складання програми може бути досягнуто лише на основі високого рівня базових показників, які визначають майстерність фігуриста. До них ставиться: вільне й невимушене ковзання, крокова і стрибова підготовка, вміння обертатися, виразність, емоційність. Збалансованість майстерності фігуриста і уміла побудова його змагальної програми, визначають успішність його виступу на відповідальних змаганнях.

Проаналізувавши модельні характеристики побудови довільних програм висококваліфікованих фігуристів-чоловіків, слід зазначити, що їхні композиції складаються, в основному, з 12-15 елементів. У довільній програмі передбачається в першу чергу виконання надскладних стрибків в 4 і 3 оберти з різних підходів, а також каскаду або комбінації із цих стрибків. Для збалансованості довільної програми потрібне виконання не менш трьох обертань, різноманітних доріжок, рухів по всьому полю.

Найскладніші стрибкові елементи виконуються на початку програми, потім відповідно до обраного музичного супроводу розташовують інші необхідні елементи у фігурному катанні на ковзанах. Порівнюючи структуру і зміст довільних програм фігуристів чоловіків можна укласти, що спортсмени, які мають найвищий рейтинг у світі розташовують стрибки найвищої координаційної складності не тільки на початку програми, але й у середині і у фіналі її. Це розуміється високим рівнем їхньої спортивної майстерності, тренуваності, стабільністю виконання надскладних елементів, психологічною стійкістю до емоційно-стресових ситуацій.

Треба визначити, що таке складне розташування елементів в програмі заохочується технічною бригадою суддів.

Тренер повинен враховувати, що успішне складання програми може бути досягнуто лише на основі високого рівня базових показників, які визначають майстерність фігуриста. До них ставиться: вільне й невимушене ковзання, крокова і стрибова підготовка, вміння обертатися, виразність, емоційність. Збалансованість майстерності фігуриста і уміла побудова його змагальної програми, визначають успішність його виступу на відповідальних змаганнях.

Вивчивши структуру довільних програм висококваліфікованих фігуристок-жінок можна зробити висновок про те, що самі складні стрибкові елементи вони виконують на початку програми. Кількість елементів у довільних програмах жінок коливається від 12 до 15 елементів. Відзначається тенденція до збільшення елементів у порівнянні з фігуристами-чоловіками за рахунок включення в композиції різноманітних спіралей, заклонів, шпагатів, необхідних для краси програм.

Найпоширеніші варіанти побудови довільних програм в одиночному катанні дозволили розробити схему зразкового їхнього змісту. На початку програми (1-5

елем.) виконуються складні каскади і окремі стрибки, саме вони можуть виконуватись один за одним.

У середині програми (6-10 елем.) (у довільній частині програми) фігуристи виконують спіралі, різноманітні обертання і стрибки, якими вони стабільно володіють. Заключна частина, як правило, складається з доріжки (по прямій, по колу або діагоналі), комбінованого обертання або стрибка в обертання і нескладних стрибків.

Велика роль при побудові змагальних композицій приділяється сполучним крокам, різним зв'язкам, які не є запропонованими, але прикрашають програму, підкреслюють майстерність фігуриста і його індивідуальність.

Довільна програма в парному катанні складається звичайно з 14-17 елементів, які і забезпечують її збалансованість.

Спочатку програми фігуристи виконують найбільш складні елементи: підкрутки в 3 оберти, трьохобертні стрибки або каскади з ними, викиди в 3 оберти, багатообертні підтримки з різними хватками і положеннями партнерки в упорі. У парному катанні особливе значення приділяється синхронності виконання елементів.

У довільному танці всі запропоновані елементи звичайно розташовуються рівномірно відповідно до характеру музичного супроводу. Технічна майстерність танцюристів визначається складністю виконання елементів, точністю, синхронністю, і впевненістю виконання, розмаїтістю елементів, насиченістю танцювальними рухами.

При побудові та тренуванні змагальних програм тренер повинен звертати увагу на наступні критерії:

1. *Майстерність володіння ковзаннями (Skating Skills)*. Передбачає загальну якість ковзання: контроль над ребрами і плавність руху по поверхні льоду (реберність, кроки, повороти і т.д.), чіткість техніки і використання невимушеної потужності (сили) для прискорення і варіацій швидкості.
2. *Переходи, сполучні рухи між елементами програми (Transition)*. Включає розмаїтість і складну роботу ніг, позицій, рухів і хватів, що з'єднують елементи.
3. *Виконання (Execution)*. Це фізична, емоційна і інтелектуальна захопленість фігуриста втілена в реалізацію музичних і хореографічних цілей, майстерність виконання, стиль і індивідуальність.
4. *Хореографія – композиція (Composition)*. Виражає розвиток ідеї програми, оригінальне розташування всіх типів рухів відповідно до принципів пропорційності, єдності, простору, малюнка, структури і вираження думки.
5. *Інтерпретація (Interpretation)*. Передбачає рухи, що виконують без зусиль в ритм музики, виразу стилю, характеру і ритму музики, використання майстерності для відбиття музичних нюансів.

Тому, до основ, на яких базується технічна майстерність фігуриста, варто віднести поставу, що поліпшує якість ковзання на ребрах і стиль, розвинений відповідно до музики. Оскільки, стиль – чітко сформульована манера виразу свого бачення добутку, то в цьому компоненті оцінюється свідомий розвиток підходящого стилю, а не тільки природний стиль ка-

танья фігуриста. Фігурист може вибрати стиль, що представляє історичне або сучасне бачення музики, інші форми мистецтва танцю, такі як етнічну, імпресіоністську або будь-яку іншу з величезного числа можливих. Однак всі бачення музики повинні показувати глибину її розуміння за допомогою обраного стилю.

Для теперішньої виразності в довільній композиції фігурист повинен використати свою технічну майстерність руху всього свого тіла, що виникають при цьому емоції, вираження особи і його емоції.

Цей компонент включає не тільки підходящі добре виконані рухи, але й енергію, що залишає в переконанні, що фігуристи вірять у ті образи, які самі створюють. У композиції повинна бути втілена щирість почуттів, глибина і повна захопленість образом.

Висновки.

При вдосконаленні змагальних програм, тренер повинен велику увагу приділяти вихованню у свого спортсмена легкості виконання рухів, особливо стрибків і обертань. Втрата центра обертань, наявність зубців на розбігах, недокрути при виконанні стрибків, торкання льоду руками або вільною ногою при приземленні в стрибках, падіння є прикладами явних помилок у техніці виконання. Всі елементи довільної програми (стрибки, обертання, доріжки кроків і, особливо, ковзання, робота ніг, складність і розмаїтість кроків) враховуються в оцінці за технічність і оцінюються відповідно до їх достоїнств, по складності представлених рухів. Враження легкості рухів і впевненості катання створюється в довільній програмі від технічно правильно виконаних елементів, особливо від ковзання, сполучних кроків і різних рухів під музику, виконаних з гарною поставою і відповідним стилем.

Проведене дослідження не вичерпує всіх завдань, пов'язаних з процесом навчання майбутніх фахівців-тренерів з фігурного катання на ковзанах. *Подальшого дослідження* потребують: питання оптимізації процесу навчання майбутніх тренерів – викладачів, проблеми методичного й дидактичного забезпечення цього процесу сучасними засобами; розробка теоретичних та методичних засад підготовки викладачів – тренерів з фігурного катання на ковзанах на факультетах підвищення кваліфікації.

Література:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. /М.М. Боген.- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Бондар В. І. Теоретико-методологічні засади формування конкурентоздатності студента педагогічного ВНЗ. / В. І. Бондар // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. – №17 (41). – Ч. 1. – С. 3-9.
3. Гришина М.В. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» /М.В. Гришина. – М., 1991. – 50 с.
4. Медведева І.М. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців з складнокоординаційних видів спорту: монографія / Ірина Михайлівна Медведева.-К.: Вид.-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. – 379 с.
5. Мишин А.Н. Биомеханика движений фигуриста. /А.Н. Мишин.- М.: Физкультура и спорт, 1981.- 141 с.

Надійшла до редакції 10.10.2010р.
Медведева Ирина Михайловна, д.п.н., доц.
irina.medvedeva06@gmail.com