

# Методика навчання майбутніх тренерів-викладачів з фігурного катання на ковзанах особливостям підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань

Медведева І.М.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

**Анотація:**

Обґрунтовано методологію змагальної діяльності кваліфікованих фігуристів. Розроблена модель спеціальної підготовленості майбутніх педагогів-тренерів. Показано напрямки використання системи знань на основі вивчення й урахування тенденцій та особливостей розвитку даного виду спорту. Розроблено методичні засади технології навчання майбутніх тренерів-викладачів з урахуванням особливостей підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань. Розроблена методика побудови індивідуальної стратегії і тактики тренувальних і змагальних дій.

**Медведева И.М. Методика обучения будущих тренеров-преподавателей по фигурному катанию на коньках особенностям подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям.** Обоснована методология соревновательной деятельности квалифицированных фигуристов. Разработана модель специальной подготовленности будущих педагогов-тренеров. Показаны направления использования системы знаний на основе изучения и учета тенденций и особенностей развития данного вида спорта. Разработаны методические основы технологии обучения будущих тренеров-преподавателей с учетом особенностей подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям. Разработана методика построения индивидуальной стратегии и тактики тренировочных и соревновательных действий.

**Medvedeva I.M. Methodical basis of the education technology of the specialist-trainer in the figure skating on ice competitive activity in high-performance figure skaters.** Methodology of competition activity of skilled figure skaters is reasonable. The model of the special preparedness of future teachers-trainers is worked out. Directions of the use of the system of knowledge are shown. The necessity of account of tendencies and features of development of this type of sport is marked. Methodical bases of technology of teaching of future trainers-teachers are worked out. The features of preparation of skilled sportsmen are shown to the competitions. The methods of construction of individual strategy and tactic/pl of trainings and competition actions are worked out.

**Ключові слова:**

*фігурне катання, особливості, тенденції, змагальна діяльність.*

*фігурное катание, особенности, тенденции, соревновательная деятельность.*

*figure-skating, features, tendencies, competition activity.*

**Вступ.**

Розробка моделі спеціальної підготовленості фахівців у фігурному катанні на ковзанах припускає, у першу чергу, обґрунтування методології системи змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у виді спорту й проведення в даному напрямку спеціальних досліджень.

Характеристика спорту, як властиво змагальної діяльності [3] підкреслює особливу роль у ньому змагальних розпочинань і відносин, у силу яких змагання, займають центральне місце в спортивному житті.

Довгий час зусилля фахівців були спрямовані на вдосконалення методологічних основ спортивного тренування, і тільки в останні роки спостерігається підвищений інтерес вчених і практиків до вивчення змагальної діяльності спортсменів [3,4].

На відміну від існуючих раніше підходів, у цей час, теорія спортивних змагань і змагальна діяльність спортсменів розглядаються не як природне продовження теорії спортивного тренування, а виступають стосовно неї в якості первинного системоутворюючого фактора, що визначає структуру й зміст всієї системи підготовки спортсменів [5].

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

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

*Мета дослідження* полягає в обґрунтуванні та впровадженні методичних засад технології навчання майбутніх тренерів-викладачів з урахуванням особливостей підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань.

*Методи дослідження.* Для вирішення поставлених завдань були використані наступні теоретичні та емпіричні методи: аналітичний, узагальнення, системно – структурний, моделювання, педагогічні спостере-

© Медведева І.М., 2010

ження, анкетування, тестування, експериментальний, методи статистичної обробки фактичного матеріалу.

**Результати дослідження.**

При високому рівні технічної і фізичної підготовленості фігуриста вирішальним фактором високих спортивних досягнень є психологічна змагальна готовність.

У сучасному фігурному катанні ускладнення довільних програм іде не тільки за рахунок включення багатообертних стрибків, більша роль приділяється каскадам і комбінаціям, що складаються з декількох виконуваних послідовно один за іншим стрибків, різноманітним обертанням. Нерідко зриви відбуваються через зниження мобілізованості, зібраності фігуриста при виконанні саме тих елементів, які він вважає найбільше легкими. Правильно розподіляючи увагу, контролюючи себе при виконанні всіх елементів програми, фігурист вчиться уникати грубих погрішностей. Включення в тренувальні заняття різноманітних завдань (виконання стрибка з різних підходів у сполученні з іншими елементами) і рекомендацій, для організації уваги і мислення формує у фігуриста серйозне відношення до виконання вправи, удосконалює керування рухами в складних рухових діях і підвищує стабільність їхнього виконання.

При дослідженнях особливостей самоконтролю у спортсменів [1, 2] виявилось, що звичні і випадкові помилки в структурі рухової навички криються в неусвідомлених параметрах руху.

Дослідження у фігурному катанні на ковзанах показали, що пробіли в стані психічної готовності варто шукати саме там, де не усвідомлюються його складові. Найчастіше ці пробіли полягають у неясному поданні або у відсутності мети майбутніх дій, тобто мети тренувальних занять. Фігуристи заздалегідь не знають ні про зміст тренувальних дій, ні про місце да-

ного тренування в загальній системі підготовки до вирішальних стартів. Відсутність такого зв'язку не сприяє цілеспрямованій організації психічної активності на високі спортивні досягнення.

Проблема психічної готовності полягає у творчій і спільній для спортсмена й тренера розробці і реалізації індивідуальної стратегії і тактики тренувальних і змагальних дій з метою мобілізації психічної активності на високі спортивні досягнення.

Стратегія психологічної підготовки полягає в організації оптимального стану психічної готовності до моменту вирішального старту.

Експериментально виявлені специфічні прийоми керування увагою фігуристів (за даними О. Б. Козловій, 1977) до тренувальних або змагальних дій полягають у наступному:

1. у змагальній діяльності завжди можна виділити три етапи підготовки до безпосереднього виконання змагальних дій: «до виклику на старт» – за 5-6 учасників, «перед викликом першого учасника» і «перед викликом безпосередньо» (до оголошення оцінки попереднього учасника);
2. на етапі «до виклику» раціонально виконувати ідеомоторні подання руху в цілому (короткої, довільної програми), тобто сконцентрувати увагу на самій змагальній дії (його ідеальному варіанті);
3. на етапі «перед викликом першого учасника» варто перемкнути увагу на себе і регулювати власний рівень психічної активності (підвищуючи або знижуючи по необхідності рівень порушення за допомогою дихальних вправ, вселяючи відчуття розслаблення, мобілізації, тонізації, «вживання» в образ музичного твору або «входження» у роль);
4. на етапі «перед викликом» до оголошення оцінок попереднього учасника доцільно перемкнути увагу на початок змагальної дії і сконцентрувати його на ідеальному варіанті початку вправи, пов'язаного з точним запуском рухового стереотипу змагальної дії.

У кожного спортсмена існують свої прийоми налаштування перед виконанням змагальної дії, але

всі вони повинні бути багато разів перевірені на тренувальних заняттях і максимально наближені до змагальної ситуації (контрольні прокати). Іншими словами, до моменту змагань у спортсмена, який розраховує на високі досягнення, повинен бути повністю організований, керований свідомим контролем і доведений до автоматизму, стан психічної готовності до виконання змагальної програми. Автоматизм налаштованості рухових стереотипів можливий лише на основі самоврядування процесом уваги, для чого необхідно оптимальний стан психічної готовності до виконання тренувальних і змагальних дій.

У табл. 1. представлені результати психолого-педагогічного обстеження по основним параметрам тренувального навантаження при зіставленні з даними про психічний стан майстра спорту міжнародного класу Ю. Л., бронзового призера чемпіонату Європи в період підготовки до першості України.

Проведені дослідження показали наступне:

- підсумкова самооцінка психічного стану залежить від часу майбутнього тренування. Чим вона триваліше, тим нижче оцінка спортсменом власного психічного стану;
- підсумкова самооцінка готовності взаємозалежна з пульсом «готовності» (пульс сидячи) до майбутньої діяльності;
- чим вище пульс «готовності», тим вище підсумкова самооцінка;
- чим триваліше тренування, тим більше зривів допускає спортсменка;
- з кількістю зривів у тренуванні вірогідно пов'язаний рівень пульсу в спокої (пульс сидячи). Чим вище пульс спокою, тим більша кількість зривів допускає спортсменка;
- кількість зривів у тренуванні залежить від складності тренування; чим більше складних елементів – більше спостерігається зривів;
- складність тренування вірогідно пов'язана з кількістю стрибків і залежить від загальної інтенсивності тренування;

Таблиця 1.

*Результати психолого-педагогічного обстеження по основним параметрам тренувального навантаження при зіставленні з даними про психічний стан майстра спорту міжнародного класу Ю. Л. у період підготовки до чемпіонату України*

Дні грудня	Психічний стан				Параметри тренувальної діяльності				
	пульс сидячи	пульс стоячи	різниця пульсу	підсумкова самооцінка	кількість стрибків	загальна інтенсивність трен. заняття	складність трен. заняття	час трен. заняття	кількість зривів
17	14	16	2	116,5	48	1,42	192	45	1
18	15	16	1	115,0	74	1,51	362	70	13
19	16	19	3	117,0	54	1,30	341	63	12
21	17	18	1	131,0	74	1,96	426	51	14
22	14	19	5	140,0	48	1,48	278	35	1
23	15	18	3	120,5	78	2,09	276	42	5

- чим вище рівень пульсу «готовності» (пульс стоячи), тим більше різниця пульсу (різниця між рівнем пульсу «готовності» і «спокою»).

Центральним сполучним показником у цьому випадку з'явився показник якості тренувальних занять (показник кількості зривів). Відповідальні змагання при націленості спортсмена на досягнення в них можливо високого результату бажають від нього граничної психічної мобілізації і надзвичайно напруженої складної саморегуляції психічного стану в екстремальних ситуаціях [6].

Незважаючи на те, що фігуристи при виконанні змагальних програм безпосередньо не зіштовхуються із суперниками, для них тактика виражається в досить складній установці, з огляду на щорічні вимоги МСК: технічно і стабільно виконати елементи фігурного катання, показати найкращі сторони композиційного і художнього рішення своєї програми.

Засобами непрямого впливу на суперника, у фігурному катанні на ковзанах є досягнутий результат у ході змагань.

Таким чином, тактика фігуриста на змаганнях полягає в оптимальному прокаті змагальної програми і тим самим прагненням до завоювання кращого місця, що відповідає його реальним можливостям.

У процесі безпосередньої підготовки до виступу на змаганнях тактика фігуриста може змінюватися. На зміну тактики впливають ряд факторів.

По-перше, стан і рівень підготовленості фігуриста на момент участі його в даних змаганнях. Слабка технічна і фізична підготовленість фігуриста обмежує можливість застосування їм різноманітної і гнучкої тактики.

По-друге, проведене напередодні першого дня змагань жеребкування стартових номерів (прокат програми до або після основних суперників) відіграє істотну роль у рішенні тактичних завдань, поставлених перед спортсменом на даних змаганнях.

По-третє, якість льоду, стан спортивного інвентарю також можуть внести зміни в хід спортивної боротьби.

Основними засобами оволодіння і удосконалення тактичних дій у фігурному катанні на ковзанах є багаторазове повторення змагальної програми при постійному контролі за стабільним виконанням найбільш складних елементів.

Способами реалізації тактичних завдань, які виникають безпосередньо в процесі змагань, є практичні елементи спортивної тактики. До них ставляться варіанти передстартових розминок залежно від жеребкування, індивідуального стану спортсменів і їхньої готовності до змагань.

Фізіологічні дослідження Hill [1956] й De Vries [1966], Дж. Дункан Мак-Дугалл, Говард Э. Уенгер [1998] виявили, що розминка підвищує температуру м'язів, у результаті чого збільшується сила і швидкість скорочення м'язів, що сприяє збільшенню спортивного результату. Підготовлені розминкою м'язи краще протидіють ефекту, що травмує їх в результаті вибухових напруг. В умовах стартового стресу надзвичайно важ-

ливо правильно збалансувати зміст розминки у фігурному катанні на ковзанах, тому що час її обмежений правилами змагань до 6 хв. як перед короткою, так і довільною програмами. В склад завдань, які повинна вирішувати розминка фігуристів безпосередньо перед змаганнями, входять:

- підготовка функціональних систем організму спортсменів до виступу на змаганнях;
- забезпечення 100%-ної надійності виконання елементів у короткій і довільній програмах;
- зняття зайвого стартового хвилювання;
- визначення площадки і якості льоду, розподіл програми по площадці;
- тактичні завдання: демонстрація суперникам своєї сили, завоювання симпатій глядачів і суддів за допомогою виконання нового відмінно освоєного ефектного елемента, що має психологічний вплив на суперників і суддів.

До практичних елементів спортивної тактики можна віднести варіанти прокату змагальної програми (залежно від прокатів своїх основних суперників). Під цим мається на увазі або прокат програми із включенням найбільш складних ризикованих елементів, або залежно від ситуації, прокат програми без ризику і погіршностей, з менш складними елементами. В результаті проведених досліджень за змістом передстартових розминок свідчить про те, що при побудові моделі розминки тренерам необхідно керуватися наступними положеннями:

Передстартова розминка не повинна бути повторенням тренувального заняття фігуристів, а є засобом підготовки функціональних систем організму спортсменів до надійного прокату запланованої короткої програми. Послідовність чергування функціональної спрямованості елементів така:

- швидкісна робота разом з динамічною рівновагою (один – два кола швидкого ковзання вперед та назад по периметру ковзанки, одна – дві більше складні доріжки кроків по прямій із включенням поворотів, зі зміною ритму і високою частотою роботи ніг);
- швидкісно-силова – виконання простих стрибків (1-2 рази);
- вестибулярний апарат готується за допомогою виконання роздільних обертань (один раз) в одиночному катанні й виконання тодеса в парному катанні;
- силова робота – виконання в парному катанні підтримок (1 раз) або підкруток (1 раз);
- вестибулярний вплив – виконання комбінованого обертання (1 раз);

Якщо учасники виступають після розминки під першим стартовим номером, то комбіноване обертання не слід включати в розминку через сильне напруження й довге відновлення, що може значно погіршити тонку координацію рухів;

- висновок – прискорення, 1 коло для підготовки ЧСС і зняття зайвого хвилювання.

Між розминкою і початком змагального прокату необхідно для відновлення не менш 4 хв.;

У парному катанні розминка партнерів в основному проводиться роздільно;

Сумарне навантаження льодової розминки не повинно перевищувати 20 – 25% навантажень короткої програми.

На розминці перед виконанням довільної програми на змаганнях в порівнянні з розминкою перед короткою програмою фігуристами виконується велика кількість елементів, вища складність виконаних елементів. Таке збільшення основних кількісних показників передстартових розминок перед виконанням довільної програми обумовлюється змістом безпосередньо змагальних навантажень фігуристів, тому що індивідуальна довільна програма містить у три рази більше елементів і триває у два рази довше за часом у порівнянні з короткою програмою.

#### **Висновки.**

Вищенаведений матеріал включається в методичні заняття з майбутніми тренерами-викладачами з фігурного катання на ковзанах з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення». Програма дисципліни зі спортивно – педагогічного вдосконалення передбачає формування професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, необхідних тренеру з обраного виду спорту.

Навчальні заняття проводяться у формі методичних і практичних занять, навчальної практики.

На методичних заняттях розбираються питання щодо рухових вмінь і навичок, основ теорії керування рухами, теоретичних аспектів технічного вдосконалення, психолого-педагогічних характеристик діяльності тренера-викладача та ін.

На практичних заняттях студенти вивчають і вдосконалюють уміння та навички у проведенні частин занять з окремих видів спорту в обраному виді спорту, суддівстві змагань.

Навчальна практика проводиться з метою формування у студентів професійно-педагогічні вмінь та навичок необхідних для самостійної роботи.

Облік успішності студентів ведеться у формі поточної атестації і заліку в терміни, що передбачені навчальним планом.

*Подальші дослідження* передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем навчання майбутніх тренерів-викладачів з фігурного катання на ковзанах особливостям підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань.

#### Література:

1. 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.
2. Медведсва І.М. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців з складнокоординаційних видів спорту: монографія / Ірина Михайлівна Медведсва. – К.: Вид.-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. – 379 с.
3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. //Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 2. – С.28-37.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. //Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 3. – С.28-37.
5. Платонов В.Н. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развития общей теории подготовки спортсменов. /В.Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7. - С.23.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. /Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 334 с.

Надійшла до редакції 10.10.2010р.  
Медведсва Ірина Михайлівна, д.п.н., доц.  
irina.medvedeva06@gmail.com