

Інноваційні технології навчання майбутніх тренерів-викладачів з фігурного катання на ковзанах

Медведева І.М.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотації:

Представлено процес навчання майбутніх тренерів-викладачів з фігурного катання на ковзанах у вищих навчальних закладах, як систему знань для майбутніх тренерів. Виявлено основні підходи у формуванні їх педагогічної майстерності. З'ясовано, що ці підходи базуються на вивченні сучасної системи підготовки спортсменів, що побудована з урахуванням особливостей і тенденцій розвитку спорту і направленої на досягнення максимально можливого спортивного результату.

Медведева И.М. Инновационные технологии обучения будущих тренеров-преподавателей по фигурному катанию на коньках. Представлен процесс обучения будущих специалистов в сложнокоординационных видах спорта в высших учебных заведениях, как систему знаний для будущих педагогов-тренеров. Выявлены основные подходы в формировании их педагогического мастерства. Определено, что они базируются на изучении современной системы подготовки спортсменов, построенной с учетом особенностей и тенденций их развития, направленной на достижение максимально возможного спортивного результата.

Medvedeva I.M. Modern technology of the specialists in the figure skating on ice. The process of teaching of future specialists is presented in the complex – coordinated types of sport in higher educational establishments, as a system of knowledge for future teachers-trainers. Basic approaches are exposed in forming of their pedagogical trade. It is certain that they are based on the study of the modern system of preparation of sportsmen, built taking into account features and their progress trends, directed on achievement of maximally possible sporting result.

Ключові слова:

фігурне катання на ковзанах, особливості, тенденції, змагальна діяльність, змагальна композиція, складнокоординаційні види спорту, коротка програма, довільна програма.

фігурное катание на коньках, особенности, тенденции, соревновательная деятельность, соревновательная композиция, сложнокоординационные виды спорта, короткая программа, произвольная программа.

figure skating on ice, features, tendency, competitive activity, a competitive composition, sports events with complex – coordinated motor structure, short programme, free programme.

Вступ.

Головна роль у реформуванні системи освіти належить вищим педагогічним навчальним закладам, тому що саме в них розробляються методологічні, змістовні і технологічні основи процесу навчання, формуються педагогічне мислення і професіоналізм майбутнього тренера-викладача. Нові елементи знань та впровадження їх в практичну діяльність майбутніх тренерів-викладачів сприяють не тільки вдосконаленню їх професійних умінь та навичок, але й обумовлюють сучасні технології підготовки кваліфікованих фігуристів для підвищення їх спортивних результатів.

У системі безперервної освіти в галузі фізичного виховання і спорту винятково важливого значення набуває професійна підготовка майбутніх тренерів – викладачів, яка обумовлює впровадження технологічно обґрунтованих, інноваційних підходів в процес їх навчання у вузі з метою одержання такого рівня професіоналізму, завдяки якому він стане конкурентоспроможним на ринках праці й успішно буде працювати у всіх ланках спортивного руху, а головне – у спорті вищих досягнень.

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

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні теоретико-методичних засад інноваційних технологій навчання майбутніх тренерів-викладачів з фігурного катання на ковзанах, як невід'ємної складової системи безперервної професійної освіти.

Методи дослідження. В процесі досліджень були використані наступні теоретичні та емпіричні методи: аналітичний, узагальнення, системно – структурний, моделювання, педагогічні спостереження, тестування, експериментальний, методи статистичної обробки фактичного матеріалу.

© Медведева І.М., 2010

Результати дослідження.

У результаті проведених досліджень визначено, що сучасна система підготовки кваліфікованих фігуристів повинна будуватися з урахуванням виявлених показників, які характеризують особливості й тенденції розвитку виду спорту, а також змагальну діяльність, і включають такі основні напрями її удосконалення у кожній з розглянутих підсистем:

- 1 – удосконалення методики побудови і тренування змагальних композицій з урахуванням сучасних вимог правил змагань, що містять оцінку за виконання запропонованих елементів та їх показ, про збалансованість довільної композиції, за технічність і художнє враження, тощо (підсистема „Види підготовки”);
- 2 — удосконалення спеціальних здібностей і спеціалізованих відчуттів (підсистема «Рухові якості та спеціальна підготовка фігуриста»);
- 3 — удосконалення структури процесу підготовки кваліфікованих фігуристів відповідно до календаря міжнародних і національних змагань (підсистема «Структура і методика побудови процесу підготовки»);
- 4 — удосконалення методик комплексної оцінки спеціальної, психологічної і функціональної підготовленості кваліфікованих фігуристів (підсистема «Комплексний контроль у системі підготовки фігуристів»);
- 5 — удосконалення основних методів відбору й орієнтації кваліфікованих фігуристів на основному і заключному етапах (підсистема «Відбір і орієнтація у системі багаторічної підготовки»);
- 6 — удосконалення додаткових резервів підвищення ефективності системи підготовки, профілактика травматизму (підсистема «Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки фігуристів»).

Проведений аналіз процесу навчання майбутніх тренерів – викладачів з фігурного катання на ковзанах підтвердив необхідність формування оновленого науково – методичного комплексу спеціальних знань з позиції сучасного трактування системи підготовки кваліфікованих фігуристів у виді спорту в зв'язку зі змінами, що відбулись у правилах змагань та введенням нової системи суддівства, затвердженою Міжнародною Спілкою Ковзанярів (рис.1).

Здійснений аналіз змісту існуючих програм зі спортивно-педагогічного вдосконалення з фігурного катання на ковзанах показав необхідність їх розробки та формування навчально-методичного забезпечення цієї дисципліни з урахуванням сучасних вимог до реформування вищої освіти.

В зв'язку з цим, вищенаведені результати досліджень дозволили розробити програму зі спортивно-педагогічного вдосконалення, а також програму для слухачів ФПК з фігурного катання на ковзанах на основі знань про сучасну підготовку кваліфікованих спортсменів з фігурного катання на ковзанах. Результати досліджень використовуються в процесі викладання лекційного курсу з дисциплін «Основи спортивної підготовки», « Олімпійський і професійний спорт», «Дитячо-юнацький спорт».

Проведені дослідження дозволили визначити види професійних функцій фахівців з фігурного катання на ковзанах та представити узагальнену модель спеціальної підготовленості тренера-викладача, яка базується на його спортивній кваліфікації, тобто його рівні спортивної майстерності, педагогічних здатностях, особливостях творчої особистості, спеціальних знаннях про систему сучасної підготовки кваліфікованих фігуристів і основних напрямів її вдосконалення, професійних умінь, навичках та функціях.

Визначено педагогічні здібності майбутніх тренерів з фігурного катання на ковзанах для здійснення ними успішної професійної діяльності: академічні, організаторські, дидактичні, комунікативні, мажорні, перцептивні, конструктивні, авторитарні, експресивні здібності та педагогічний такт. До спеціальних здібностей тренера-викладача у фігурному катанні на ковзанах слід віднести: художньо – творчі та музичні. Приведені характерні риси творчої особистості та види професійних функцій тренера високої кваліфікації: світоглядна, цілеспрямована, мотиваційна, інноваційна, комунікативна, кваліфікаційна (рис. 2).

Сучасний напрямок розвитку фігурного катання на ковзанах характеризується яскраво вираженою тенденцією до гармонії основних компонентів катання, збалансованості змісту змагальних програм. Вправи у фігурному катанні на ковзанах ставляться за класифікацією В. С. Фарфеля до стандартних рухів, оцінка яких виробляється по якісній ознаці, у балах. Стабільність елементів й їхніх сполучень, повторюваних у тренувальних заняттях і на змаганнях, забезпечується формуванням рухових динамічних стереотипів. Виконання таких рухів супроводжується економізацією енерготрат організму й високим ступенем автоматизації рухових навичок.

Результати досліджень [1, 4] свідчать про те, що фігурному катанню на ковзанах властиві змішані вправи, у яких переважають ациклічні рухи. Різноманіття форм рухів, різний характер прикладених зусиль припускає розвиток у фігуриста різних по характеру фізичних якостей.

Техніка елементів фігурного катання на ковзанах відрізняється надзвичайною розмаїтістю, складністю виконання й це вимагає від фігуристів спеціальної підготовленості для створення відповідної координаційної бази на етапах багаторічної підготовки.

У ході проведених досліджень було встановлено, що загальна працездатність багато в чому залежить від стану серцево-судинної й дихальної систем, техніка – від особливостей механізмів координації пози фігуристів, якості швидкості – від швидкості протікання нервових процесів, їх синапатичної передачі.

Офіційне виключення обов'язкових вправ із програми змагань чемпіонатів МСК, зимових Олімпійських ігор і найбільших міжнародних змагань серед дорослих і юніорів наприкінці вісімдесятих років істотно вплинуло на підготовку фігуристів і відповідно відбулося на методиці їхнього навчання.

При виконанні обов'язкових вправ головним було накреслення на льоду фігур заданої форми: кіл, параграфа і вісімки, при цьому необхідно було вміти керувати рухом, зберігати «безперервність сліду» на льодовій поверхні. Незважаючи на те, що на вивчення техніки обов'язкових вправ, фігуристам доводилося практикувати значну частину свого часу, проте саме цей вид рухової діяльності сприяв удосконаленню техніки ковзання кроків, стрибків і обертань.

Відомо, що якість кроків у довільній програмі більшою мірою визначається реберністю їхнього виконання. Дійсно, при ковзанні на площині ковзана збільшується площа опори, зменшується питомий тиск, що приводить до погіршення ковзання ковзана по льоду, тому що збільшується сила тертя. Ковзання на ребрах ковзанів виконується природно тільки при русі по кривій, от чому показниками майстерності катання вважається крутість дуг, що створює додаткову можливість для збільшення швидкості руху шляхом розгинання ноги в умовах одноопорного ковзання. Саме вивчення обов'язкових вправ і сприяло формуванню даної навички – оволодіння технікою ковзання.

У США, Канаді, Великобританії недавно було вирішене питання, що стосується усунення виниклого «пробілу» у підготовці фігуристів, пов'язаного з виключенням обов'язкових вправ із програми змагань. Були розроблені технічні тести, спрямовані на визначення кваліфікаційного рівня фігуриста. Тести включають виконання певної кількості передбачених кроків, що ускладнюються відповідно до росту кваліфікації фігуриста. Основою цих кроків є елементи обов'язкових фігур і спортивних танців на льоду й називаються вони «Field moves» (рух по полю). Цю частину тестів не виконують фігуристи, що досягли «Inter-gold» та «Gold Technical Tests», які відповідають діючому у нас кваліфікаційним розрядам – кандидат у майстри спорту і майстер спорту. Крім кроків

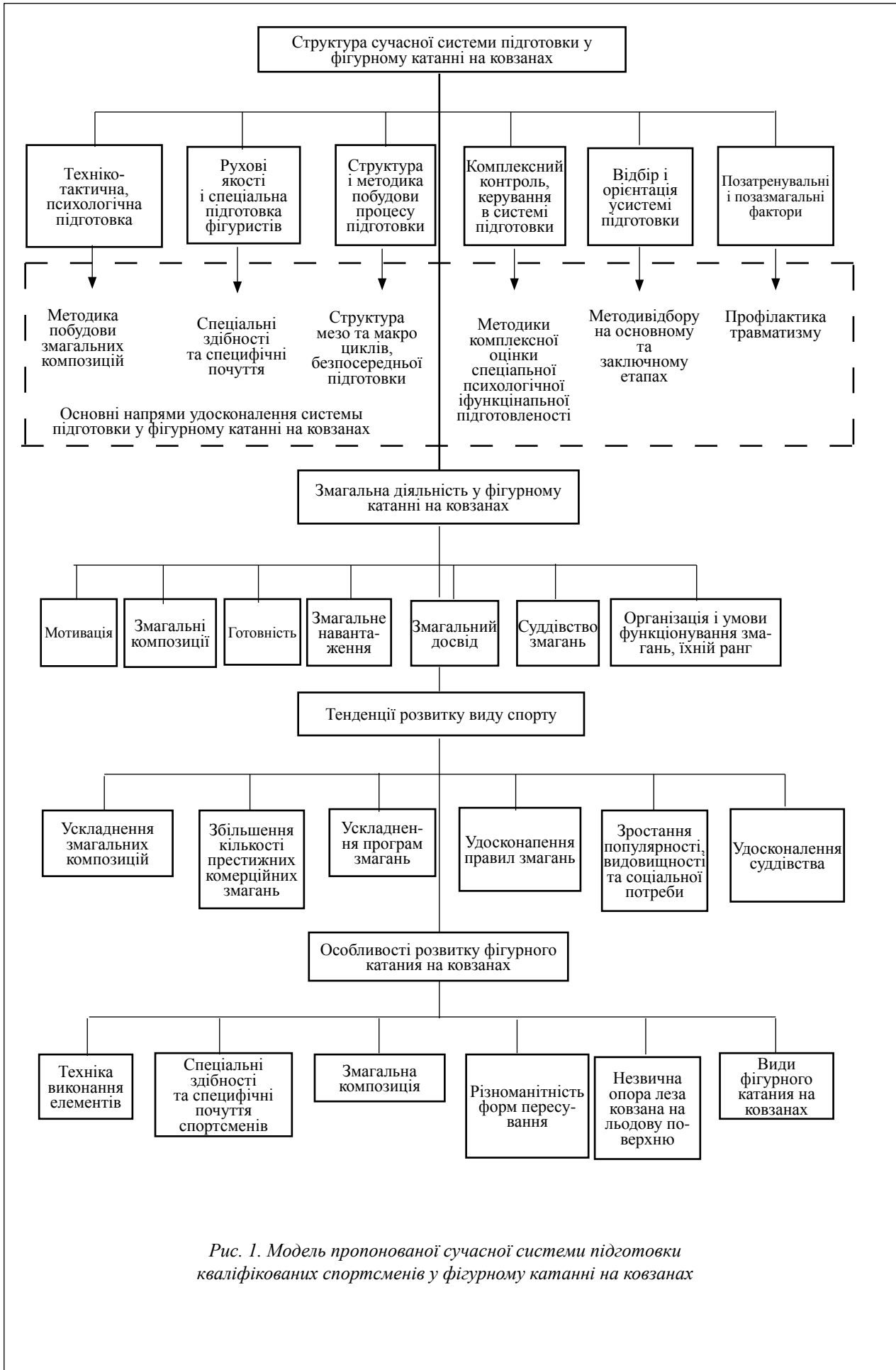


Рис. 1. Модель пропонованої сучасної системи підготовки кваліфікованих спортсменів у фігурному катанні на ковзанах

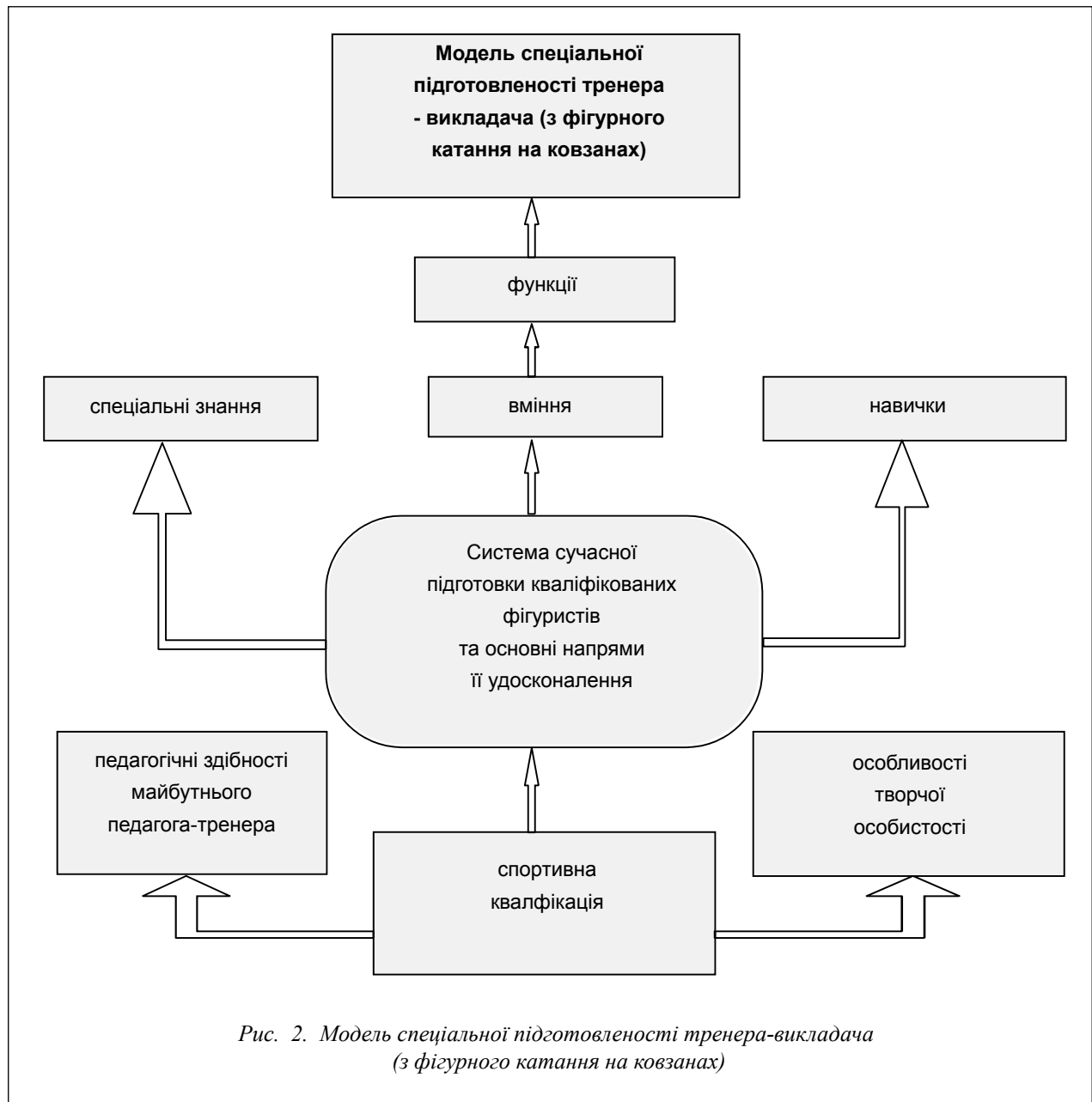


Рис. 2. Модель спеціальної підготовки тренера-викладача (з фігурного катання на ковзанах)

для здачі тестів, необхідно виконати спеціальну програму з певним набором стрибків, обертань і стрибків в обертання.

Використовуючи даний досвід, нами були розроблені і впроваджені в практику школи фігурного катання на ковзанах м. Бредфорда (Великобританія), тренувальні програми підготовки фігуристів, з урахуванням рівня їхньої кваліфікації. Значна частина часу в тижневому мікроциклі 3—4 години (виходячи із загального тижневого обсягу тренувальної роботи на льоду — 12—14 годин) приділялася на освоєння даних тестів.

Удосконалення техніки цих спеціальних вправ сприяло більше швидкому оволодінню технікою складних стрибків й обертань. Цей досвід був використаний при розробці програми для спортивних шкіл з фігурного катання на ковзанах в Україні.

В навчально – тренувальному процесі підготовки англійських фігуристів застосовувалися цілісний і

роздільний методи навчання і більша роль при цьому приділялась підвідним і імітаційним вправам. Підвідні вправи використовувалися для полегшення освоєння спортивної техніки шляхом застосування більш простих рухових дій, що забезпечують виконання основного руху.

В імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ, однак при їхньому виконанні забезпечуються умови, що полегшують виконання дії. Розучування підтримок у парному катанні починають у залі, а потім приступають до виконання на льоду.

Для удосконалення рухових якостей у процесі спортивного тренування застосовувалися два основних методи – безперервний і інтервальний.

Застосовуваний інтервальний метод тренування, використовуваний в умовах рівномірної роботи був спрямований на підвищення аеробних можливостей, розвиток спеціальної витривалості для роботи середньої і великої тривалості. Фігуристи виконували три-

вале ковзання ходом вперед, назад по колу, по вісімці, параграфу з постійною швидкістю при ЧСС 145-160 в 1 хв. Крім цього, у спортивній практиці широко використовувався безперервний метод тренування в умовах змінної роботи. Він дозволяв домогтися переважного впливу на організм спортсмена в напрямку підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних видів витривалості, удосконалення спеціалізованих сприйнятів («почуття льоду» і «почуття партнера»), що визначають рівень спортивних досягнень у фігурному катанні на ковзанах.

При застосуванні варіанта, що варіює, частини вправи чергувалися і виконувалися з різною інтенсивністю і тривалістю. Так, наприклад, варіант, який прогресує зумовлює виконання короткої програми і припускає послідовне збільшення елементів, що виконуються, при кожній повторній серії програми (від 1 до 8 елементів). Регресуючий варіант був пов'язаний зі зменшенням елементів, що виконують, (від 8 до 1 елемента). Така робота сприяла розвитку спеціальної витривалості, становленню змагальної техніки, підвищенню аеробно-анаеробних можливостей організму.

Важним методичним положенням, що сприяє формуванню досконалої, стабільної і варіативної технічної майстерності спортсменів, яка дозволяє ефективно діяти в екстремальних змагальних ситуаціях є використання в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів.

Багаторазове виконання рухових дій сприяє підвищенню рівня точності і швидкості психічної регуляції рухів, що, у свою чергу, стає основою для подальшого удосконалення спортивної техніки. І з цього необхідно зробити важливий висновок для практики: спеціальне і цілеспрямоване вдосконалення психомоторних якостей приводить до реалізації схованих резервів організму відносно технічної майстерності спортсменів [1].

Наступною найважливішою методичною умовою удосконалення раціональної техніки є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку рухових якостей і спеціальних здатностей. Відповідність кожного рівня розвитку спеціальної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурі і ступеню досконалості її характеристик – найважливіше положення методики технічної підготовки в спорті [1, 2, 3, 5].

Отримані результати досліджень підтверджують необхідність дотримання вищевказаних методичних умов, що сприяють удосконаленню техніки фігуристів на різних етапах багаторічної підготовки.

Спортивні змагання є тою центральною ланкою, що визначає систему організації, методики підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. Саме в спортивних змаганнях відбувається максимальна реалізація можливостей спортсмена, визначення рівня його підготовленості, досягнення максимальних результатів.

Органічний взаємозв'язок високої техніки катання, збалансованості програм і створення художнього образу на льоду є передумовою для досягнення висо-

ких результатів у змаганнях з фігурного катання на ковзанах [4].

Змагання в системі підготовки спортсменів є не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, але й найважливішим засобом підвищення тренуваності і спортивної майстерності.

У зв'язку з цим, тренувальний процес варто розглядати як сукупність різних структурних елементів, підлеглих рішенню головного стратегічного завдання підготовки – забезпеченню різнобічної техніко-тактичної, психологічної, спеціальної і інтегральної підготовленості спортсмена відповідно до закономірностей становлення вищої спортивної майстерності.

Ефективне оволодіння технікою спортивних рухів можливо лише на базі добре розвинених фізичних здатностей. Різнобічна фізична підготовленість дозволяє спортсменові справлятися з більшим обсягом й інтенсивністю навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

У міру поглиблення спортивної спеціалізації відповідно зростає вага спеціальної підготовки, спрямованої на удосконалення майстерності спортсмена в обраному виді спорту.

У процесі фізичної підготовки фігуристам необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості, а також здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх «сполучене» удосконалення й прояв.

Розширення зв'язків фігурного катання на ковзанах з хореографією впливає на зміст хореографічної підготовки спортсмена. Результати наших досліджень погодяться з думкою фахівців [1, 2] про те, що хореографічна підготовка у фігурному катанні на ковзанах повинна бути сформована в певну систему й будуватися відповідно до програми технічного освоєння елементів на льоду.

В окремих тренувальних заняттях, що є самостійними структурними одиницями процесу підготовки, можуть застосовуватися різні засоби, спрямовані на рішення завдань: 1) техніко-тактичної, 2) психічної, 3) спеціальної, 4) інтегральної підготовки й повинні створюватися передумови для ефективного протікання адаптаційних і відбудовних процесів в організмі фігуриста.

Результати проведених досліджень показали, що роботу над розучуванням складних багатообертних стрибків необхідно планувати відразу після розминки. Однак, якщо стоїть завдання удосконалення техніки виконання короткої програми в змагальному варіанті (при прогресуючому стомленні), то роботу над вивченням стрибків, її основний обсяг варто трохи скоротити і планувати рішення цього завдання лише після виконання попереднього. Співвідношення засобів у занятті залежить від їхнього характеру і послідовності застосування, функціонального стану, рівня тренуваності, індивідуальних особливостей фігуристів, етапу і періоду тренування.

Проведені дослідження співпадають з точкою зору М.В. Гришиної (1991) про те, що специфіка змагальних навантажень у довільному катанні полягає в тому, що до техніки виконання елементів фігурного катання пред'являються не тільки суб'єктивні вимоги (з боку суддів), але також і об'єктивні, що включають в себе такі показники, як режими обсягу, інтенсивності і координаційної складності, зумовлені правилами змагань. Однак на додаток до вищесказаного варто віднести останні зміни в міжнародних правилах змагань про те, що фігуристи, які виступають на змаганнях найвищого рангу, зобов'язані продемонструвати свої довільні програми двічі: як кваліфікаційну програму для відбору у фінал і відповідно довільну програму у фінальній частині змагань.

До основних факторів, які роблять вплив на методику побудови мікроциклів, відносяться особливості протікання процесів стомлення і відновлення в результаті навантажень окремих занять, відомості про кумулятивний ефект декількох різних по величині і спрямованості навантажень, про можливості використання малих і середніх навантажень для інтенсифікації у спортсменів процесів відновлення після значних фізичних напруг.

У зв'язку із цим, тижневий цикл рекомендується починати в тренуванні з фігуристами з малих і середніх навантажень, максимальні навантаження необхідно чергувати з малими і середніми. При плануванні навантаження в тижневому мікроциклі варто врахувати індивідуальні особливості спортсменів: одним фігуристам доцільно планувати навантаження на першу половину дня тижня, іншим – на другу; одним спортсменам між максимальними навантаженнями необхідна пауза у два-три дні, іншим для відпочинку цілком достатньо одного дня.

Наведений матеріал відповідає багатьом аспектам наявного знання про оптимальне сполучення тренувальних занять із різними по величині і спрямованості навантаженнями, про процеси відновлення після занять із більшими навантаженнями, про раціональну організацію дворазових тренувальних занять.

Сучасне тренування кваліфікованих спортсменів у найбільш напружені періоди роботи звичайно характеризуються підсумовуванням навантажень окремих мікроциклів і прогресуючим стомленням від одного мікроциклу до іншого. Це висуває високі вимоги до функціональних систем організму і у психічній сфері спортсмена. Ми прийшли до висновку співзвучному з думкою ряду фахівців [3,5] про те, що після декількох ударних мікроциклів повинен будуватись відносно розвантажувальний мікроцикл, який дозволяє відновити функціональні можливості фігуристів. Однак, такий режим роботи найбільш прийнятний на етапі максимального використання індивідуальних можливостей або збереження досягнень, та протипоказаний у тренуванні юних фігуристів на більш ранніх етапах багаторічної підготовки, тому що необхідно, щоб черговий мікроцикл із великим або значним сумарним навантаженням проводився в умовах відновлення функціональних можливостей юних спортсменів.

При підготовці спортсменів високого класу, коли ставиться завдання максимального розкриття індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення високих спортивних результатів, структура річної підготовки носить більш складний характер, підготовчий період різко скорочується, а змагальний може займати значну частину року.

Розроблені нами програми тренувальних занять визначаються багатьма факторами, у числі яких ціль, завдання, величина навантаження, особливості підбора і сполучення тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку та ін. Структура підготовки фігуристів протягом року обумовлюється головним завданням, рішення якого присвячено тренування на даному етапі багаторічного вдосконалення.

Основні положення програми узгоджуються з наявними знаннями і обумовлені змінами співвідношень різних видів підготовки у бік зростання частки спеціальної і зменшення загальної на етапі спеціалізованої базової підготовки, поступовим зростанням навантажень від етапу до етапу з певною стабілізацією на четвертому етапі.

Перший, другий і третій етапи багаторічної підготовки характеризуються переважним збільшенням обсягу тренувальної роботи, що звичайно наприкінці третього етапу досягає 70—80 % максимальних величин. Надалі при більш повільному збільшенні загального обсягу тренувальної роботи різко зростають її інтенсивність і відсоток інтенсивної роботи в її загальному обсязі.

Висновки.

Отримані в процесі дослідження дані були використані в навчальному процесі зі студентами і знайшли своє відображення в змісті лекційного матеріалу, в проведенні практичних й семінарських занять, навчальної практики, самостійної роботи студентів та в комплексному контролі знань з навчальної дисципліни, які були розроблені з урахуванням сучасних вимог до процесу навчання майбутніх фахівців з фігурного катання на ковзанах, їх навичок у суддівстві змагань з обраного виду спорту.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем навчання майбутніх тренерів-викладачів.

Література:

1. Гавердовский Ю.К. Гимнастическая революция: фантазии, реальность, перспективы / Ю.К. Гавердовский // Гимнастика.— 1983.— Вып. первый.— С.44—52.
2. Гришина М.В. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании и на коньках: автореф. дисс... докт. пед. наук. — М., 1991. — 50 с.
3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры.— 2000.— № 3.— С.28—37.
4. 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.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

Надійшла до редакції 10.11.2010р.
Медведсва Ірина Михайлівна
irina.medvedeva06 @ gmail.com