

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:
КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАЗОВИМ
ЕЛЕМЕНТАМ ФІГУРИСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ

Виконала: студентка 6541мз групи
Стрюченко К.О.
Керівник роботи: Заслужений тренер України
Абрамов К.В..

Актуальність

Сучасне фігурне катання висуває найвищі вимоги до технічної підготовленості юних фігуристок. Юні спортсменки повинні вміти виконувати складні стрибки з обертами, обертання на високій швидкості та в різних позицій, доріжки та комбінації кроків, що включають різні повороти та переходи.

Засвоєння базових елементів фігурного катання на початковому етапі стає необхідною передумовою подальшого технічного удосконалення. Виконання базових елементів у фігурному катанні вимагає від фігуристок наступних навичок: точне виконання заданого малюнку, вміння намалювати фігуру заданого малюнку, виконання базових фігур від початку до кінця на чистому ребрі.

При навчанні фігурного катання дітей 6-7 років, вони отримують знання, набувають рухові вміння та навички. Організовані заняття з фігурного катання сприяють різнобічній руховій підготовці спортсменок.

Розуміння значущості процесу навчання юних фігуристок базовим елементам фігурного катання змушує фахівців постійно шукати найефективніші засоби, методи, методичні прийоми їхнього засвоєння.

Пошуком нових підходів оволодіння технічними навичками фігуристів займалися провідні вітчизняні науковці, а саме: Гулякін С.В., Іванова Л.В., Медведєва І.М., Моргушенко О.П. та ін.

Але проблема формування базових елементів фігуристок початкової підготовки залишається недостатньо дослідженою і вимагає постійного пошуку нових підходів, що і зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексної методики навчання базовим елементам фігуристок віком 6-7 років на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. На основі дослідження літературних джерел здійснити аналіз теоретико-методологічних основ навчання базовим елементам юних фігуристок 6-7 років.
2. Дослідити найбільш ефективні засоби та методи навчання базовим елементам фігурного катання дівчаток 6-7 років
3. Розробити та експериментально перевірити комплексну методику навчання базовим елементам фігурного катання дівчаток 6-7 років у навчально-тренувальному процесі.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес підготовки фігуристок 6-7 років.

Предмет дослідження – комплексна методика навчання базовим елементам фігурного катання дівчаток 6-7 років.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було використано наступні *методи дослідження*:

- Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Тестування на визначення техніки виконання базових елементів;
- Метод експертних оцінок для визначення рівня засвоєння основних базових елементів юних фігуристок.

Наукова новизна. Визначено засоби та методи навчання базовим елементам фігурного катання фігуристок на етапі початкової підготовки та експериментально обґрунтовано ефективність даної методики.

Теоретична значущість полягає в розробці спеціалізованих комплексних тренувань з використанням вправ на формування базових елементів юних фігуристок на етапі початкової підготовки.

Практична значущість. За результатами дослідження розроблено комплексну методику навчання базовим елементам фігурного катання дівчаток 6-7 років. Відібрано найбільш ефективні засоби навчання базовим елементам фігурного катання дівчаток 6-7 років. В процесі експериментальної перевірки продемонстровано високу ефективність застосування комплексів тренувань для опанування базовими елементами юними фігуристками.

В першому розділі

Було здійснено науково-теоретичне обґрунтування теоретико-методологічних основ навчання базовим елементам фігурного катання.

Розкрито основи навчання фігурного катання на початковому етапі підготовки. Проаналізовано принципи організації навчально-тренувального процесу підготовки юних фігуристок, а саме: систематичності, доступності та врахування індивідуальних особливостей.

Охарактеризовано базові елементи у фігурному катанні. До основних базових рухів відносяться: дуга, перетяжка, трійка, дужка, гак, викрук та петля.

Узагальнено методи і засоби фігурного катання. На початковому етапі навчання використовуються підвідні та імітаційні вправи.

Розкрито основні етапи розучування нового елемента:

1. Розучування елемента в залі
2. Розучування елемента на льоду:
 - Відпрацьовування позиції перед елементом та після нього;
 - Відпрацьовування усіх рухів елемента з опорою за борт;
 - Виконання елемента в умовах ковзання, спираючись на руки тренера;
 - Самостійне виконання елемента без контролю малюнку елемента;
 - Шліфування техніки елемента та створення її функціональної точності.

Комплексна методика навчання базовим елементам фігурного катання дівчаток 6-7 років на етапі початкової підготовки

- Запропонована нами комплексна методика навчання базовим елементам фігурного катання ґрунтується на особливостях техніки базових елементів, з урахуванням вимог, які пред'являються до їх виконання на сучасному етапі, зокрема, в ході виконання тестів з ковзання. Було розроблено комплекси засобів навчання базовим елементам та запропоновано методи для їх реалізації.

Комплекси засобів та методів навчання базовому елементу дуга

№	Базові Елементи	Засоби	Методичні прийоми
1	Дуга	Ковзання по дузі із заданим положенням рук, корпусу, голови Ковзання по дузі в заданій позиції Ковзання по дугах різної кривизни. Ковзання по дугах у заданій позиції на кожному з чотирьох ходів. Ковзання по дугах із заданою роботою вільної ноги, плечей і рук, голови. Ковзання по дугах на заданій частині ковзана. Ковзання переступанням (підкладки). Крос – роли. Мотузочки - вперед (назад). Моухокі. Перетяжки. Виконання вісімок, зокрема нескінченних. Виконання параграфів.	Виконання за заданим малюнком Малювання осей Виконання на дугах різної кривизни . Виконання на різній швидкості. Малювання частин початкових та кінцевих дуг на льоду. Використання орієнтирів (на борту, на льоду). Малювання кіл. Виконання з вимкненим зором. Використання гумового бинта, шнура (збереження постави). Виконання у поєднанні з іншими елементами. Виконання вправ у парах (контроль)

Етапи оволодіння базовими елементами

Першим етапом є етап підготовчий. Виходячи із сьогоденних вимог до ступеня оволодіння базовими елементами, очевидно, що для більш швидкого та якісного оволодіння необхідна певна попередня підготовка, під час якої юні фігуристки набувають готовності до оволодіння базовими елементами.

Другий етап має бути спрямований на навчання простим базовим елементам фігурного катання таким, як реберні поштовхи, ковзання по дугах вперед назовні та всередину, трійки вперед назовні та всередину, перетяжки вперед, дуги назад назовні та всередину, перетяжки назад, трійки назад назовні та всередину, дворазові трійки, триразові трійки, багаторазові трійки.

Третій етап навчання має бути спрямований на оволодіння найскладнішими базовими елементами.

Четвертий етап навчання повинен являти собою процес удосконалення вивчених базових елементів.

Таблиця 2.

**Результати експертної оцінки простих базових рухів
контрольної та експериментальної групи**

	Дуга			Перетяжка			Трійка			Дужка		
	Σ	$\bar{x}$	V, %	Σ	$\bar{x}$	V, %	Σ	$\bar{x}$	V, %	Σ	$\bar{x}$	V, %
КГ	23,9	2,98	14,6	23,3	2,91	14,6	22,5	2,81	14,5	23,7	2,96	14,6
ЕГ	22,4	2,8	14,5	21,5	2,68	14,4	20,4	2,55	15,5	22	2,75	14,6

Де - Σ - сума балів експертів,
 $\bar{x}$ - середнє значення фігуристки
V - коефіцієнт варіації

Для унаочнення результатів експертизи наведемо на гістограмі 1. порівняння кінцевих результатів виконання простих базових елементів контрольної та експериментальної групи.

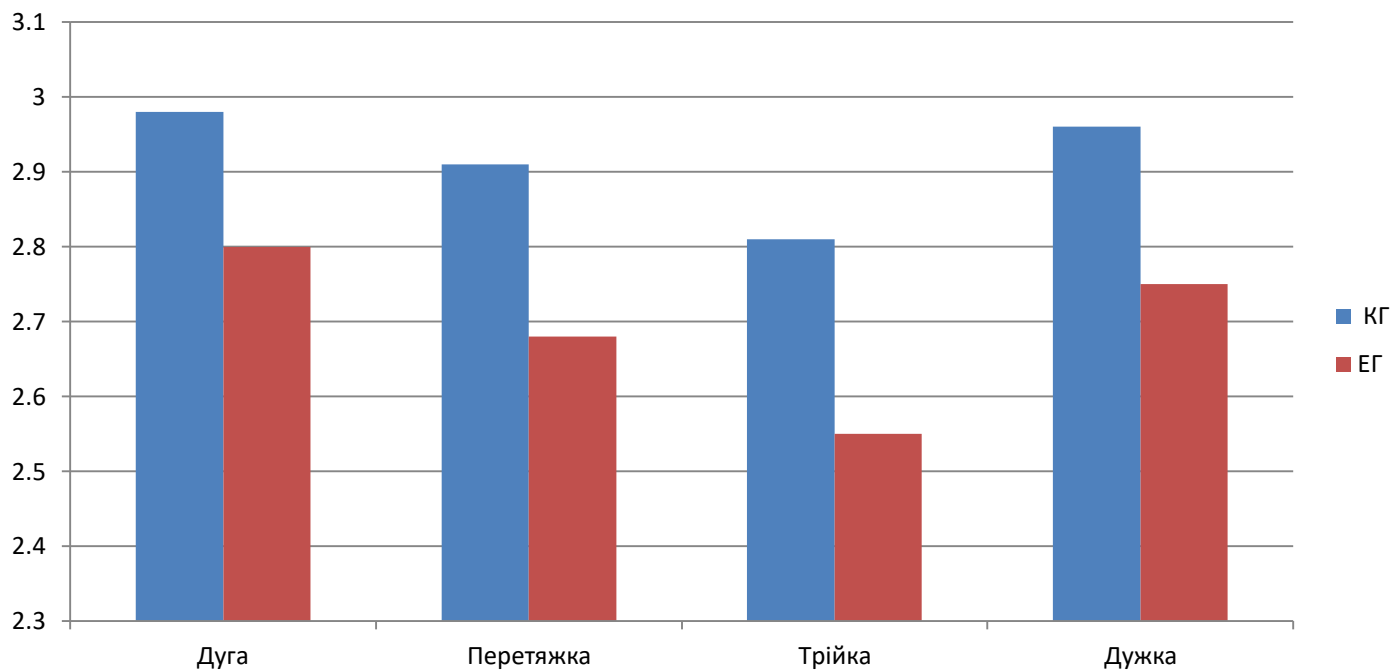


Рис 1. Результати виконання простих базових елементів контрольної та експериментальної групи.

Таблиця 3.

**Результати експертної оцінки складних
базових рухів контрольної та
експериментальної групи**

	Гак			Викрук			Петля		
	Σ	$\bar{x}$	V, %	Σ	$\bar{x}$	V, %	Σ	$\bar{x}$	V, %
КГ	23,8	2,98	14,5	23,9	2,99	14,5	23,4	2,93	14,6
ЕГ	20,0	2,5	14,6	20,2	2,53	14,6	19,9	2,49	14,6

Де - Σ - сума балів експертів,
 $\bar{x}$ - середнє значення фігуристки
V - коефіцієнт варіації

З метою унаочнення результатів експертизи наведемо на гістограмі 2. порівняння кінцевих результаті в виконання складних базових елементів контрольної та експериментальної групи.

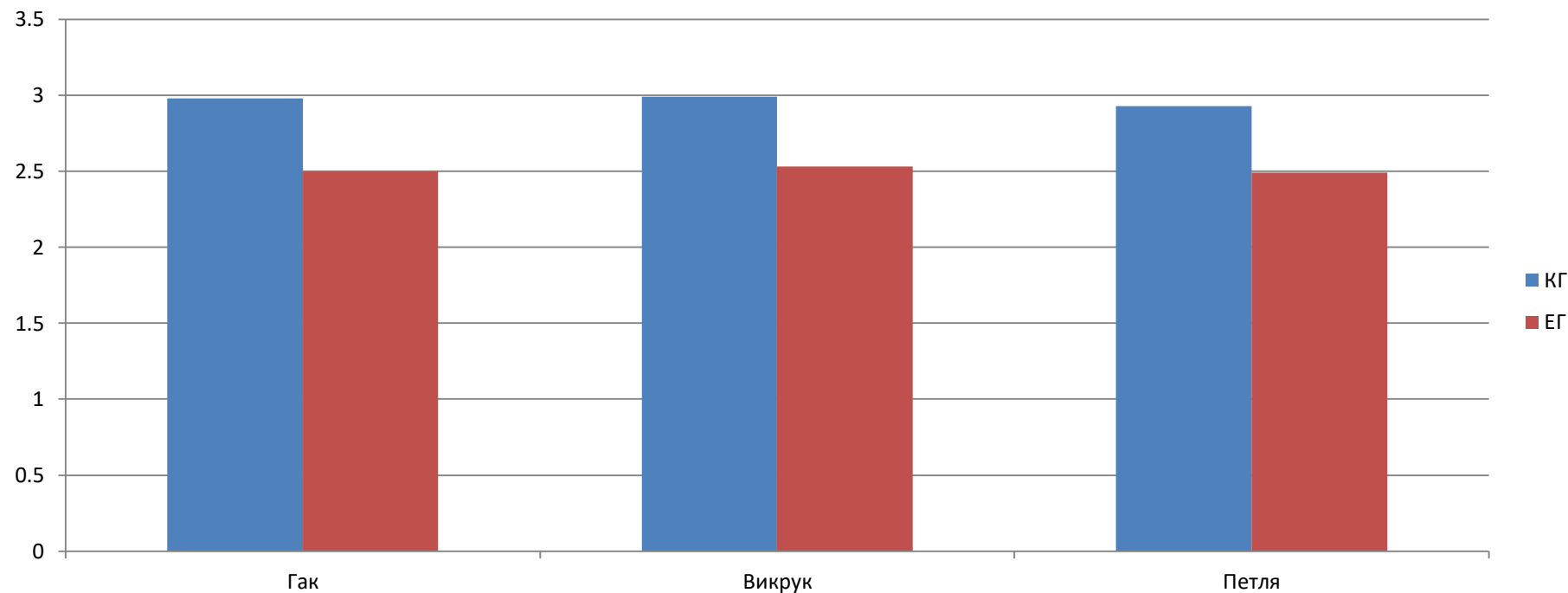


Рис. 2. Результатів виконання складних базових елементів контрольної та експериментальної групи

Результати експерименту

Результати експерименту підтвердили ефективність комплексної методики навчання базовим елементам фігуристок віком 6-7 років. Дану методику навчанні складним та простим базовим елементам можна рекомендувати тренерам ДЮСШ для використання в навчально-тренувальному процесі початкової підготовки фігуристок.

За результатами експерименту нами було розроблено практичні рекомендації щодо удосконалення базових елементів у фігурному катанні

Висновки

У кваліфікаційній роботі науково обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність комплексної методики навчання базовим елементам фігуристок віком 6-7 років на етапі початкової підготовки.

1. На основі дослідження літературних джерел здійснено аналіз теоретико-методологічних основ навчання базовим елементам юних фігуристок 6-7 років. Здійснено характеристику базових елементів у фігурному катанні. До простих базових елементів належать дуга, перетяжка, трійка, дужка. До складних базових елементів належать гак, викрук та петля.

2. Досліджено найбільш ефективні засоби та методи навчання базовим елементам фігурного катання дівчаток 6-7 років.

Розкрито методи і засоби навчання базовим елементам у фігурному катанні на початковому етапі підготовки. Проаналізовано алгоритм навчання базовим елементам.

Розроблено критерії оцінювання техніки виконання базових елементів за чотирьохбальною шкалою. Виділено грубі, значні і незначні помилки при виконанні базових елементів.

3. Розроблено та експериментально перевірено комплексну методику навчання базовим елементам фігурного катання дівчаток 6-7 років у навчально-тренувальному процесі. Дана методика являє собою поступовий та послідовний процес освоєння базових елементів.

Розроблено комплекси засобів та спеціальні методичні прийоми для кожного елементу, що дозволяють ефективно навчати базовим елементам фігурного катання.

Розкрито етапи впровадження комплексної методики навчання базовим елементам фігуристок віком 6-7 років на етапі початкової підготовки, що включають наступні завдання:

За результатами експерименту було доведено ефективність комплексної методики навчання базовим елементам фігурного катання дівчаток 6-7 років на етапі початкової підготовки.

Перспективами подальших досліджень є пошук ефективних методів та засобів підвищення спортивної майстерності фігуристок на етапах багаторічного удосконалення.