

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМИ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ МАССОВЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ

Воскресенский М.В., Еременко И.В.

Смоленский государственный университет спорта

Актуальность исследования. Одной из чрезвычайно важных проблем развития физической культуры и спорта в России в последние годы является повышение массовости и систематичности занятий физическими упражнениями.

Известно, что катание на коньках является не только эффективным средством улучшения здоровья, но и универсальным физическим упражнением, способствующим всестороннему физическому развитию человека, его физическому совершенствованию.

В настоящее время накоплен достаточный опыт в вопросе обучения фигуристов в США, СССР. Однако, этот опыт практически не используется в работе с юными фигуристами в условиях массовых форм занятий.

Решение этой проблемы возможно только при проведении исследований, направленных на разработку научно - обоснованных методических основ обучения фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм занятий.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать содержание и методику обучения основам фигурного катания на коньках младших школьников в условиях массовых форм занятий.

Объект исследования. Процесс обучения основам фигурного катания на коньках в условиях массовых форм занятий (абонементные группы).

Предмет исследования. Содержание и методика обучения основам фигурного катания детей младшего школьного возраста в условиях массовых

форм занятий.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что решение проблемы обучения младших школьников основам фигурного катания на коньках в условиях массовых форм занятий (абонементные группы) возможно на основе комплексного подхода к обучению (определение уровня готовности к занятиям фигурным катанием и уровня развития физических способностей, основных звеньев обучения, факторов, влияющих на успешность овладения движениями и элементами фигурного катания), что позволит определить оптимальное содержание и методику занятий по фигурному катанию и повысить их эффективность.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние проблемы развития массового фигурного катания на коньках и установить уровень физической готовности детей младшего школьного возраста к занятиям фигурным катанием в условиях массовых форм занятий (абонементные группы);

2. Выявить содержание и методику обучения фигурному катанию на коньках и разработать самоучитель обучения основам фигурного катания как альтернативную методику обучения для детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм занятий;

3. Экспериментально проверить эффективность содержания и методику обучения фигурному катанию на коньках для детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм занятий, самоучитель обучения основам фигурного катания как альтернативную методику обучения.

Научная новизна. Разработана методика обучения основам фигурного катания младших школьников, занимающихся в условиях массовых форм занятий, основу которой составляет доступная последовательность обучения, предусматривающая раздельное обучение катанию на коньках и элементам фигурного катания;

Выявлены ключевые детали техники разучиваемых элементов, систематизированы средства и методические приёмы обучения, формы контроля, информативные показатели качества исполнения разучиваемых элементов фигурного катания;

Внедрены «комплексные уроки» (совмещенные занятия по СФП и СТП фигуристов - младших школьников, занимающихся в условиях массовых форм занятий);

Установлена эффективность влияния сенсорных систем в обеспечении движений фигуристов - младших школьников (на примере тактильной чувствительности свода стопы и вестибулярной устойчивости по показателям порогов и их динамики в учебно-тренировочном процессе);

Разработан самоучитель обучения основам фигурного катания на коньках для фигуристов, занимающихся в условиях массовых форм занятий.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что теоретически и экспериментально обоснованы структура и содержание занятий с фигуристами - младшими школьниками, занимающимися в условиях массовых форм занятий (абонементные группы), выявлена роль сенсорных систем (тактильного и вестибулярного анализаторов) и их динамика в учебно-тренировочном процессе в овладении движениями и элементами фигурного катания, что является вкладом в теорию и методику фигурного катания на коньках.

Практическая значимость. Разработанная методика имеет важное практическое значение, так как позволяет в доступной форме учить движениям и элементам фигурного катания на коньках детей различного возраста, занимающихся в различных формах организации занятий (абонементные группы, кружки и секции фигурного катания, частные школы фигурного катания, массовое катание на коньках).

Организация исследования. Исследование проводилось в 2 этапа на базе ГБУ «Московская академия фигурного катания на коньках» Школа

«Вдохновение».

Для решения поставленных задач было организовано и проведено исследование, включающее ряд методов, направленных на получение объективных результатов, позволяющих подтвердить выдвинутую гипотезу.

Выводы.

1. Анализ специальной литературы и практики фигурного катания на коньках показал, что фигурное катание является массовым видом спорта, способствующим с одной стороны, укреплению здоровья, с другой, всестороннему физическому развитию человека. Основной формой организации проведения занятий по фигурному катанию, в условиях массовых форм обучения, являются абонементные группы, создаваемые в ледовых дворцах. 70 % любителей катания на коньках в этих группах составляют дети младшего школьного возраста.

2. Установлено, что процесс обучения фигурному катанию в условиях массовых форм занятий носит стихийный характер, так как отсутствует цель обучения, какие - либо программы обучения, контроль за уровнем физической и технической подготовленности занимающихся, что, безусловно, не обеспечивает быстрое и надёжное освоение базовых движений катания на коньках - толчков, скольжение в различных режимах, движений с переменной направленности и фронта скольжения, затрудняет освоение элементов фигурного катания, выявление одарённых и перспективных детей.

3. Определена готовность к занятиям фигурным катанием на коньках: среди младших школьников составляет 49 % от общего числа занимающихся. Показатели развития физических способностей этой группы занимающихся заметно уступает показателям детей этого возраста, занимающихся в СДЮШОР при $p < 0,05$, что является значительным препятствием в овладении основами фигурного катания на коньках.

4. Разработанная методика обучения, предусматривающая отдельное обучение катанию на коньках и обучение основам фигурного катания;

определение ключевых деталей техники разучиваемых элементов, широкий выбор средств и методических приёмов обучения, уровень владения техникой изучаемых упражнений способствовало повышению эффективности обучения фигурному катанию на коньках в условиях массовых форм занятий. Показатели в экспериментальной группе оказались выше, чем в контрольной при $p < 0,05$.

5. Выявлена эффективность применения «комплексных уроков» (совместных занятий по СФП и СТП) в развитии и совершенствовании физических способностей фигуристов экспериментальной группы. По показателям - быстроты, скоростно - силовых способностей, прыгучести - фигуристы экспериментальной группы оказались выше, чем в контрольной при $p < 0,05$.

6. Определены факторы, способствующие повышению эффективности процесса обучения фигуристов младших школьников. К ним относятся средства, повышающие уровень развития тактильной чувствительности свода стопы и вестибулярной устойчивости. Выявлена динамика порогов тактильной чувствительности свода стопы и показателей вестибулярной устойчивости в процессе тренировки. Повышение чувствительности тактильного и вестибулярного анализаторов происходит на 30 - 35 мин. тренировки. Этот факт имеет большое практическое значение для фигуристов различной квалификации, указывающий на необходимость разучивания и совершенствования сложных элементов фигурного катания именно в этой части тренировки.

7. Выявлена эффективность применения самоучителя обучения, позволяющая самостоятельно овладевать основными движениями и элементами фигурного катания на коньках. Проведённый эксперимент показал удовлетворительный уровень катания на коньках (оценка от 3,2 до 3,8 балла по 10-ти бальной шкале оценок качества исполнения элементов). Поэтому, самоучитель обучения можно рассматривать как альтернативную

методику обучению (в случаях отсутствия тренера или инструктора), что в условиях платного обучения является весьма актуальным. Анкетный опрос родителей (75%) показал целесообразность использования самоучителя обучения в процессе занятий фигурным катанием на коньках в условиях массовых форм занятий.

Литература

1. Абсалямова, И.В. Фигурное катание на коньках: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва / И.В. Абсалямова, Е.В. Жгун, Л.С. Хачатуров, СП. Кандыба, В.В. Агапова. - М: Советский спорт, 2006. - 154 с.
2. Апарин, В.А. Исследование путей совершенствования процесса начального обучения обязательным упражнениям фигуриста: дис...канд.пед.наук/В.А. Апарин. - Л., 1975. - 148 с.
3. Апарин, В.А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках: учебно - методическое пособие / В.А. Апарин. - СПб.: [б.и.], 2010.- 39 с.
4. Ланцева, Н.А. Последовательность обучения основным движениям и элементам фигурного катания на коньках детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях массовых форм обучения / Н.А. Ланцева, В.А. Апарин // Некоторые аспекты подготовки спортсменов различной спортивной квалификации в коньковых видах спорта: сборник научных трудов / под редакцией В.А. Апарина и И.М. Козлова. - СПб.: [б.и.], 2007.-С. 9-15.
5. Ланцева, Н.А. Фигурное катание на коньках в системе физического воспитания / Н.А. Ланцева // Педагогические аспекты подготовки спортсменов различной квалификации в коньковых видах спорта : сборник научных трудов / под ред. В.А. Апарина и И.М. Козлова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2008.- С. 41-44.