

Далеко не каждый тренер способен охватить весь ролевой репертуар. На это способен только тот, кто постоянно повышает свой культурный уровень. Сама по себе культура личности тренера является одной из составляющих другого важного образования – профессиональной компетентности тренера.

В психолого-педагогической литературе понятие «профессиональная компетентность» используется довольно широко. Анализ англоязычной литературы показал, что понятие «компетентность» широко трактуется в профессиональном образовании, где компетентность личности характеризуется: знанием основ наук, связанными с ними умениями; навыками, необходимыми для выполнения психомоторных функций, профессиональных ролей когнитивной и аффективной деятельности, межличностного общения. Другими словами, профессиональная компетентность тренера – это теоретическая, практическая и личностная готовность специалиста к решению задач обучения, воспитания и развития спортсменов, включающая наличие знаний, умений, опыта, личностной предрасположенности к профессиональной деятельности (личных качеств, способностей, эмоциональной устойчивости и т. д.) [3].

О выдающихся тренерах написано много статей, но все они объединены единой мыслью: личность тренера формирует личность спортсмена. Взаимоотношения между участниками спортивно-тренировочной деятельности являются ключевым фактором формирования личности. Но не всегда процесс формирования идет в нужном русле. В ряде работ исследователи указывают на достаточно серьезные упущения в тренерской деятельности, которые весьма негативно сказываются на подопечных и зачастую приводят к возникновению ряда противоречий, впоследствии выливающих в конфликтные ситуации.

Цель исследования заключалась в определении ролевого репертуара тренера по художественной гимнастике, используемого в учебно-тренировочном процессе гимнасток.

Для определения ролевого репертуара за основу была взята схема «Ролевого репертуара педагога (тренера)» по Леви [1]. Мы адаптировали ее и добавили пояснительную записку для облегчения восприятия ее спортсменками. Контингент исследования составили спортсменки высокой квалификации (МС – 5 человек и МСМК – 6 человек), члены национальной сборной команды страны по художественной гимнастике, преждевременно завершившие свою спортивную деятельность.

В результате тестирования определены 5 основных ролей, которыми тренеры руководствуются в учебно-тренировочном процессе: 90 % гимнасток считают их «Дрессировщиками», 81,8 % – «Критиками», 54,4 % – «Надсмотрщиками», 45,4 % – «Судьями». Лишь единицы опрошенных гимнасток, завершивших свою карьеру, в ролевой репертуар тренера включили такие ролевые позиции, как «Друг» – 18,18 %, «Вдохновитель» – 9,09 %, «Наставник» – 9,09 %.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что в художественной гимнастике тренеры в первую очередь нацелены на достижение высшего спортивного результата. Исключительно деловые взаимоотношения, складывающиеся между тренером и спортсменками, невключенность в жизнь своих воспитанниц – все это ведет к тому, что гимнастки не доверяют своим тренерам и предпочитают держать все своих переживания и проблемы в себе.

Такая ситуация недопустима. Тренеру, работающему с командой, необходимо совершенствоваться не только как специалисту в своей спортивной сфере, но и расти как личности, осваивать новые «роли» и изменять их в практической деятельности для грамотного руководства командой.

1. Агеев, В. У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности / В. В. Агеев, В. М. Выдрин // Спорт в современном обществе: сб. науч. ст. – М.: ФиС, 1980. – С. 110–123.

2. Деркач, А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев; предисл. Я. А. Пономарева, В. П. Филина, С. М. Вайцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.

3. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высших учеб. заведений / С. Д. Неверкович [и др.]; под ред. С. Д. Неверковича. – М.: Академия, 2010. – 336 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ПРИ ПОМОЩИ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

Иванова Н.Н., Лобачева Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Фигурное катание на коньках отвечает возрастающим требованиям развития современного спорта. Уровень его развития характеризуется насыщенностью соревновательных программ сверхсложными прыжками в три и четыре оборота, уникальными и замысловатыми дорожками шагов, виртуозными вращениями в одиноч-

ном катании, головокружительными поддержками и подкрутками в парном катании и виртуозным скольжением в спортивных танцах на льду. Вся деятельность спортсменов направлена на достижение высоких результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, что требует глубокого системного подхода к методам организации отбора на этапах многолетней подготовки фигуристов, к методике их обучения и тренировки, а следовательно, к исследованию всех компонентов спортивного мастерства.

Средствами фигурного катания успешно решаются оздоровительные задачи: вырабатываются легкость и свобода движений, достигается общее повышение тонуса основных систем организма, пропорциональное развитие всей мышечной системы, активизируется работа анализаторных систем, и в первую очередь, вестибулярной и проприоцептивной.

В современном фигурном катании прогресс в области спортивных достижений связан со многими факторами: постоянное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, значительное изменение правил соревнований, которое повлекло за собой повышение требований к соревновательным программам, к технической подготовленности спортсменов, а именно, уровню скольжения, исполнению прыжков и вращений [1]. Таким образом, для того чтобы повысить техническое мастерство спортсменов, в частности, технику исполнения вращательных элементов, которые мы рассматриваем в нашей работе, необходимо разрабатывать и совершенствовать новые методики обучения, применяя всевозможные средства подготовки, особенно на начальном этапе подготовки фигуристов.

С целью дальнейшего совершенствования методики обучения вращениям были сформулированы следующие задачи:

- изучить технику исполнения базовых вращений;
- определить уровень технической подготовленности юных фигуристов в возрасте 8–9 лет.
- выявить наиболее оптимальную методику обучения вращениям при помощи тренажера «Спиннер».

Для решения поставленных задач в работе использовались общепринятые педагогические методы: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных, где мы использовали критерий Манна – Уитни (простой непараметрический критерий) для сравнения результатов между контрольной и экспериментальной группами и критерий Уилкоксона – непараметрический статистический тест (критерий), используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений.

Педагогический эксперимент проводился в 2012 году на базе ГЦОР по фигурному катанию на коньках в подготовительном периоде подготовки (август, сентябрь). Из занимающихся были сформированы две группы фигуристов по 10 спортсменов в каждой: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ), одинаковые по возрасту (8–9 лет) и спортивной подготовленности (II юн. р.). С группами проводились систематические учебно-тренировочные занятия по программе ДЮСШ.

После предварительной подготовки до начала эксперимента было проведено тестирование занимающихся. Для определения оценки технической подготовленности спортсменов было избрано вращение «винт».



Рисунок – «Спиннер» – тренажер для отработки вращений на нолу

В контрольной группе занимающихся тренировки проходили по общепринятой методике обучения вращений. Экспериментальной группе мы предложили использовать методику обучения вращательным элементам при помощи тренажера «Спиннер».

Он моделирует поведение лезвия конька на льду. Он «чувствителен» к неправильному положению тела фигуриста при отработке вращений, имеет высокую прочность.

«Спиннер» дает почувствовать неправильное положение тела фигуриста во время вращения, способствует совершенствованию вестибулярного аппарата, помогает провести корректировку положения корпуса, рук и ног фигуриста. «Спиннер» лучше всего использовать на гладких поверхностях: паркет, ламинат или плитка. Размеры: 24 см в длину, 9 см в ширину (в самой широкой части) и 1,5 см в высоту (в самой высокой части). Вес – 240 г.

При проведении теста, перед началом эксперимента техническую подготовленность фигуристов оценивала бригада судей в количестве трех человек. Оценка элемента «винт» проводилась по десятибалльной шкале визуально. Вращения оценивались по следующим показателям: центровка, количество оборотов и скорость вращения. Каждому спортсмену предоставлялись две попытки и в таблицу заносилась лучшая. Результаты тестирования показали, что все спортсмены исполняли вращение «винт» практически на одном техническом уровне.

Эксперимент длился 2 месяца, в течение которого экспериментальная группа (ЭГ) при обучении вращений использовала предложенный нами тренажер «спиннер». В методику обучения входил комплекс, состоящий из 7 упражнений, выполняемых на этом тренажере, строго дозированных и выполняемых последовательно. Данный комплекс проводился 5 раз в неделю, в зале, перед специальной технической подготовкой на льду. Через два месяца мы провели повторное тестирование. Расчеты тестирований были произведены с использованием критерия Манна – Уитни (простой непараметрический критерий); для сравнения результатов между контрольной и экспериментальной группами и критерием Уилкоксона – непараметрический статистический тест (критерий), используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений [2].

Анализ полученных результатов показал, что до проведения педагогического эксперимента уровень освоения вращения в контрольной и экспериментальной группах одинаковый.

Однако, после проведения эксперимента прирост показателей освоения вращения у экспериментальной группы значительно выше, чем у контрольной.

Таким образом, сравнивая между собой эффективность использования нашей методики и методики, применяемой по программе ДЮСШ, необходимо отметить, что по результатам тестирования обе методики оказали тренирующее воздействие и вызвали прирост показателей, но больший прирост показателей мы наблюдали у экспериментальной группы, которая при обучении вращениям использовала тренажер «спиннер».

Целью эксперимента являлось доказательство возможности значительного повышения уровня технической подготовленности за счет разработанной нами методики при помощи тренажера.

Результаты тестирования подтвердили эффективность методики, которую мы разработали и внедрили в тренировочный процесс фигуристов. Данная методика позволяет улучшить скорость вращения, центровку и количество оборотов во вращении и тем самым повысить уровень координационных способностей фигуристов и технической подготовленности спортсменов 8–9 лет. Методика обучения вращательным элементам при помощи тренажера «спиннер» у фигуристов 8–9 лет является эффективной и ее можно использовать в учебно-тренировочном процессе на занятиях по специальной физической подготовке при обучении вращениям.

Результаты проведенного нами педагогического эксперимента позволяют рекомендовать экспериментальную методику обучения вращательным элементам при помощи тренажеров для использования ее в учебно-тренировочном процессе фигуристов в ДЮСШ.

1. Абсаямова, И. В. Фигурное катание на коньках: учеб. пособие для студентов заочного отделения / И. В. Абсаямова. – М., 1981. – 152 с.

2. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках: учебник для инст-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 40–44 с.

3. Основы математической статистики: учеб. пособие для инст-тов физ. культуры / под общ. ред. В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990.