

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання  
Кафедра фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота**

**Магістра**

на тему: **Особливості навчання базовим руховим діям фігуристів**

**5-6 років**

Виконав: студент II курсу групи 8.0178-3с-з  
спеціальність 017 фізична культура і спорт  
освітньої програми спорт

Кузьміна Інга Вікторівна

Керівник к.н.фіз.вих., доцент Караулова С.І.

Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання  
Рівень вищої освіти Магістр  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітньої програми Спорт

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**  
**фізичної культури і спорту**  
**проф. Свасьєв А.В.** \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

**Кузьміній Інзі Вікторівні**

1. Тема роботи (проекту) «Особливості навчання базовим руховим діям фігуристів 5-6 років»  
керівник роботи (проекту) к.н.фіз.вих., доцент Караулова С.І.  
затверджені наказом ЗНУ від «31» травня 2019 року № 831-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 грудня 2019 року
3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробка та експериментальне обґрунтування методики навчання базовим руховим діям фігуристів групи початкової підготовки.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми спортивної підготовки дітей груп початкової підготовки у фігурному катанні. Визначити вихідний рівень оволодіння базовими руховими діями фігуристів групи початкової підготовки. Розробити експериментальну методику навчання базовим руховим діям фігуристів 5-6 років та оцінити її ефективність.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 5 таблиць.

## 6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.н.фіз.вих., доцент Караулова С.І.		
II	к.н.фіз.вих., доцент Караулова С.І.		
III	к.н.фіз.вих., доцент Караулова С.І.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2018 р.- жовтень 2018 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2018 р. – Грудень 2019 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2019 р. - грудень 2019 р.	<i>виконано</i>

Студент \_\_\_\_\_ **І.В. Кузьміна**  
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_ **С.І Караулова**  
(підпис) (ініціали та прізвище)

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

## ЗМІСТ

Зміст .....	4
Реферат .....	5
Abstract .....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів .....	7
Вступ .....	8
1 Огляд літератури .....	10
1.1 Особливості фігурного катання як виду спорту .....	10
1.2 Естетичні основи фігурного катання .....	13
1.3 Закономірності формування рухових вмінь та навичок у фігурному катанні .....	25
1.4 Особливості розвитку силових здібностей в сучасному спортивному тренуванні плавців .....	23
2 Завдання, методи і організація дослідження .....	49
2.1 Завдання дослідження .....	49
2.2 Методи дослідження .....	49
2.3 Організація дослідження .....	51
3 Результати дослідження .....	57
Висновки .....	64
Перелік посилань .....	65

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 59 сторінок, 5 таблиць, 53 літературних джерела.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес фігуристів групи початкової підготовки.

Мета дослідження – розробка та експериментальне обґрунтування методики навчання базовим руховим діям фігуристів групи початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, експертне оцінювання, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

В ході проведення експериментального дослідження для учасників експериментальної групи було запропоноване застосування спеціально розроблених методичних прийомів і вправ, спрямованих на навчання поштовхам вперед і назад, дугам вперед, назад назовні і всередину, перетяжкам назад і вперед.

Контрольна група займалась освоєнням необхідних базових навичок лише у формі групового тренування тричі на тиждень. Експериментальна група займалась лише в індивідуальній формі, також тричі на тиждень.

Результати проведеного дослідження дозволили підтвердити високу ефективність розробленої нами методики навчання базовим руховим діям.

Нами виявлено, що в умовах традиційного підходу до організації занять з фігурного катання можливо досягти менш значимих результатів.

ФІГУРНЕ КАТАННЯ, БАЗОВІ РУХОВІ ДІЇ, НАВЧАННЯ, ДІТИ 5-6 РОКІВ, ГРУПА ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ТЕСТУВАННЯ, ГРУПОВЕ ТРЕНУВАННЯ, ІНДИВІДУАЛЬНА ФОРМА

## ABSTRACT

Qualification work – 59 pages, 5 tables, 53 literary sources.

The object of research is the training process of skaters of the initial training group.

The purpose of the study is to develop and experimentally substantiate a method of teaching basic motor actions to skaters of the initial training group.

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, expert evaluation, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

In the course of the experimental study, the participants of the experimental group were offered the use of specially developed techniques and exercises aimed at teaching pushes forward and back, arcs forward, back out and in, and back and forth hauls.

The control group was engaged in mastering the necessary basic skills only in the form of group training three times a week. The experimental group was engaged only in individual form, also three times a week.

The results of the study allowed us to confirm the high efficiency of the method of teaching basic motor actions developed by us.

We have found that under the traditional approach to organizing figure skating classes, it is possible to achieve less significant results.

FIGURE SKATING, BASIC MOTOR ACTIONS, TRAINING, CHILDREN 5-6 YEARS OLD, INITIAL TRAINING GROUP, TESTING, GROUP TRAINING, INDIVIDUAL FORM

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ  
І ТЕРМІНІВ

г – грам;

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа;

л – літр;

м – метр;

с – секунда;

см – сантиметр;

уд/хв – ударів в 1 хвилину;

хв – хвилина.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

## ВСТУП

Базові елементи складають основу фігурного катання на ковзанах. Вони формують у фігуриста основні навички, необхідні для досягнення спортивної майстерності. При вивченні базових елементів фігурист навчається якісному ковзанню. Також при їх виконанні спортсмен опановує координацію рухів тіла в просторі і в часу, що так необхідно в довільному катанні. Щоб опанувати складними технічними елементами необхідно оволодіти базовими елементами ще на початкових стадіях навчання, які є виключно цінним засобом підвищення рухових можливостей фігурист [32, 36].

Будівництво нових штучних ковзанок в регіонах України, створення нових громадських організацій сприяють залученню широких верств населення до занять фігурним катанням на ковзанах. З кожним роком все більше і більше дітей приходять знайомитись з ковзанкою. Освоєння елементів, такого складнокоординційного виду спорту, як фігурне катання, дуже непростий процес [5, 15, 34].

Основною формою навчально-тренувальної роботи при початковому навчанні є групові заняття в залі, на спортивному майданчику, на льоду. Час занять-45-60 хв з обов'язковою 10-15-хвилинною перервою. При організації та проведенні занять необхідно враховувати вік займаються, їх індивідуальні особливості [3, 21].

Коли юний фігурист приступає до занять на льоду, доцільно дати йому походити по добре втоптаному снігу вперед, назад, в сторони, зробити присідання на місці для того, щоб знайти упевненість. З перших же кроків на льоду найпильнішу увагу має бути приділено поставі фігуриста, так як перші спроби часто призводять до падінь. Необхідно, щоб увагу займаються було звернено на підтримку раціонального положення тіла, що запобігає травми. Ноги повинні бути зігнуті, руки злегка витягнуті вперед. При цьому неприпустимо акцентувати увагу на самому факті падіння і тим більше його разучиванні. Фігуриста з перших кроків необхідно готувати до чіткого і



стабільного виконання елементів, а не до "рятівного" падіння при відчутті найменшої незручності [5].

Вивчення основ фігурного катання повинно здійснюватися у послідовності, що передбачає одночасне вивчення вправ з ковзанням вперед і назад, включенням у кожне заняття вправ із різних груп рухів [41].

В окремих випадках навчання необхідна допомога тренера. Катання з тренером або досвідченим фігуристом дозволить юним фігуристам уточнити характер рухів досліджуваних вправ, запобігатиме виникненню неправильних навичок, травм [6].

Надзвичайно важливо використання в процесі навчання ігрового методу. За допомогою ігор, в яких повинні бути присутніми вивчаються елементи, удосконалюються навички катання на ковзанах, виховують спритність, орієнтування в просторі, витривалість.

Висока актуальність зазначених положень дозволило нам сформулювати мету дослідження, що полягає у розробці та експериментальному обґрунтуванні методики навчання базовим руховим діям фігуристів групи початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес фігуристів групи початкової підготовки.

Суб'єкт дослідження – фігуристи групи початкової підготовки.

## 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1 Особливості фігурного катання як виду спорту

В системі спортивного розвитку дітей до 6 років диференціація навчання проводиться в більшості випадків тільки з урахуванням паспортного віку дитини, що не відповідає вимогам сьогодення, оскільки діти навіть однієї вікової групи можуть суттєво відрізнитися між собою за рівнем рухового та фізичного розвитку [14, 32, 40] і рівнем психологічного розвитку [12, 15, 22].

Не зважаючи на типові для дітей 5-6 річного віку морфофункціональні особливості: середні показники фізичного, рухового, психологічного та соціального розвитку, які наводяться в літературі (Ю.А. Єрмолаєв, В.І. Завадський, С.Є. Кулачківська), досить часто зустрічаються різноманітні індивідуальні відхилення як наслідок індивідуального поєднання генів, що лежить в основі індивідуальності дитини [2, 25, 42] і впливу соціального середовища, в якому виховується дитина [7].

Більшість вітчизняних педагогів та психологів вважають за необхідне здійснення індивідуального підходу до дитини з урахуванням її індивідуальності для реалізації закладеного від природи потенціалу через впровадження особистісно орієнтованого навчання та виховання [14, 39], оскільки гуманістичне спрямування сучасної педагогіки визначає важливість кожної особистості, її неповторності та регламентується нормативно-правовими документами в галузі освіти (Закон України «Про дошкільну освіту», «Базовий компонент дошкільної освіти в Україні», «Національна доктрина розвитку освіти в Україні»), що зумовлює появу протиріч між традиційною системою організації навчально-виховного процесу та вимогами сьогодення, вирішення яких можливе шляхом здійснення особистісно орієнтованого підходу в навчанні та вихованні.

Накопичений досвід впровадження такого навчання [16 3, 9], особливо в віці 5-6 років [12, 14], доводить дієвість даного підходу за умови здійснення

діагностування найбільш значимих індивідуальних особливостей дитини і може бути впроваджений в практику спортивного становлення дітей старших за 6 років [17, 40].

Для врахування індивідуальних відмінностей у навчально-виховному процесі рядом дослідників пропонуються критерії та показники індивідуального розвитку: врахування біологічного віку та психологічного віку, інтелекту, спрямованості особистості, психофізіологічних особливостей [40, 44].

Визначено доцільність застосування диференційованого підходу в роботі з дітьми, що мають різні психофізіологічні особливості [6, 12, 21, 35, 41].

Однак однозначної думки про комплекс показників, які впливають на ефективність особистісно орієнтованого навчання руховим діям дітей старших за 6 років та можуть бути критеріями його диференціації не виявлено, що зумовило подальше дослідження питання. Результатом аналізу літературних джерел та їх узагальнення було визначення необхідності доповнення існуючої системи критеріїв диференціації особистісно орієнтованого навчання руховим діям дітей 5 - 6 років в умовах льодової ковзанки. З метою удосконалення управління процесом особистісно орієнтованого навчання руховим діям доцільним є включення психофізіологічного критерію диференціації особистісно орієнтованого навчання руховим діям дітей 5-6 років у процесі спортивного становлення.

Аналіз літературних джерел показав, що теоретичне обґрунтування публіцистики з визначеної проблеми, а також власний тренерський досвід «штовхають» до наступних висновків: особливості навчання базовим руховим діям фігуристів 5-6 років, це дуже актуальна тема сьогодення у спорті, яка потребує уточнення та обґрунтування.

Фігурне катання – це і спорт, і мистецтво одночасно. Однак за красивими костюмами, оваціями захоплених глядачів і морем квітів не один рік постійних тренувань. Фігурне катання - важка праця. Це потрібно пояснити

дитині, а батькам приготуватися не тільки до злетів, а й до падінь, і сліз. Але якщо все це подолати, то результат не змусить себе чекати.

Заняття фігурним катанням розвивають грацію, пластичність, сприяють формуванню красивої, гармонійної фігури, але, перш за все весь, комплекс вправ, спрямований на зміцнення здоров'я. Фігурне катання настільки добре розвиває всі групи м'язів, що навіть коли з цим видом спорту у дитини щось не складеться, у неї завжди буде відмінна база для іншого виду спорту. Шлях у великий спорт на льоду треба починати з 4-5 років, але якщо дитина активна, можна спробувати віддати і в 3 роки. Саме в цьому віці діти легко піддаються розтяжці, їх м'язи і зв'язки дуже еластичні. І у тренерів не виникає труднощів з тим, щоб посадити дівчинку або хлопчика на шпагат або змусити високо підняти ніжку. До того ж, у малюків практично відсутнє почуття страху, і вони запросто розучують і виконують навіть найскладніші акробатичні елементи. Правда, спочатку дитину навчать правильно падати, адже у фігурному катанні це важливо, як ні в якому іншому виді спорту. А якщо у ваші цілі не входить виростити маленького олімпійського чемпіона, то, в принципі, дитині можна почати займатися в будь-якому віці.

Для самих юних фігуристів тренування полягають в тому, щоб навчитися ковзати по льоду. Потім починаються заняття в ігровій формі у вигляді естафет та інших ігор. Для дітей постарше тренування діляться на три види: тренування на льоду, хореографія і загальна фізична підготовка. На заняттях у дівчаток робиться наголос на пластику, грацію, а хлопчикам даються силові навантаження.

Фігурне катання – це ще й ліки від застуд, універсальний засіб лікування захворювань хребта в ранньому віці. Крім того, фігурне катання благотворно впливає на роботу серця, легенів, печінки, суглобів. У практиці були випадки, коли дитині фігурне катання допомогло справитися з нападами астми. Травматизм у фігурному катанні, звичайно, присутній. Але не частіше, ніж в інших видах спорту. А ось удари і синці - постійні супутники фігуриста.

Фігурне катання розвиває у дитини почуття ритму і музикальність. Музика супроводжує більшість тренувань, а при підготовці програми для виступів тренер, зазвичай, враховує темперамент, характер і музичні пристрасті маленького фігуриста. Разом з музикальністю йде робота і над артистичністю. На льоду відкриваються всі приховані здібності дитини. І неважливо, чи стане малюк в майбутньому великим спортсменом чи ні, але все життя дитина буде вам вдячна за доставлене в дитинстві задоволення і просто гарне захоплення.

Фігурне катання - вид спорту досить дорогий, тому вкладати гроші у свою дитину радять саме з раннього віку. Щоб дитина могла домогтися високих результатів, виправдати довіру і витрачені батьками кошти. Для початку занять дитині знадобиться болоньовий комбінезон, рукавички, шапочка. Ковзани краще придбати відразу власні, найпростіші, але в професійному магазині.

## 1.2 Естетичні основи фігурного катання

Фігурне катання на ковзанах відноситься до найбільш улюблених та найбільш популярних видів спорту у нас в країні і за її межами. І головна причина того - величезний естетичний вплив фігурного катання на глядачів.

У фігурному катанні на ковзанах не можна розділяти, а тим більше протиставляти спортивний і естетичний початок. В їх нерозривній єдності гарантія подальшого прогресу фігурного катання як виду спорту. Практичне розв'язання естетичних завдань фігурного катання полягає в удосконаленні застосування засобів хореографії та підвищенні музичної культури в усіх їх проявах.

Поняття «хореографія» охоплює різні види танцювального мистецтва, де художній образ створюється за допомогою умовних виразних рухів. Саме фігурне катання, по формі найближче стоїть до танцювальної мініатюри в балеті, а програму фігуриста можна порівняти з маленькою самостійною виставою.

У той же час будь-яка форма балету - це синтетичний твір мистецтва, що включає кілька компонентів: драматургію, музику, хореографію, образотворче мистецтво і т. Д. Художня сила балету залежить не тільки від високого рівня кожного з цих компонентів, але і від ступеня їх злиття в єдине і органічне художнє ціле. Всі ці положення знаходять своє відображення і в фігурному катанні, з урахуванням, звичайно, його спортивної специфіки.

Роль драматургії, музики, хореографії в спортивних програмах фігуристів дуже велика. Більш того, ці компоненти можуть іноді компенсувати недоліки спортивної сторони, похибки чисто льодової техніки виконання. І навпаки, враження від технічно складної і чисто виконаної програми значно знижується, якщо вона слабка з художньої точки зору.

І все ж, не можна не погодитися з тим, що основою програми фігуриста, що визначає її обличчя, є техніка, той рівень спортивної майстерності виконавця, який дозволяє йому максимально точно і легко втілити задум тренера і постановника в спортивному і в художньому відношенні, здійснити танцювально-пластичне рішення образного змісту засобами фігурного катання.

Нерідко прагнення до змістовності і виразності розуміється як відмова від провідної ролі фігурного катання як такого. Як би не довіряючи «мові ковзана», постановники роблять основні акценти на рухах рук, голови, тулуба і т. словом, користуються будь-якими засобами, крім спортивних. Наприклад, термін «ковзання» в ряді випадків розуміється як швидкість пересування, а не як майстерність фігуриста, що виявляється в мистецтві зробити «взаємини» ковзана з льодом бездоганними.

В результаті, часом з'являються програми, в яких пластична виразність замінюється жестикуляцією, віртуозність- акробатикою, ковзання - швидкістю розбігу перед складним елементом.

Потрібно глибоко розуміти, що головне в фігурному катанні, його сутність - це мистецтво володіння ковзанами. І тільки за цієї умови фігурне

катання може сміливо кріпити союз з хореографією, залишаючись тим не менш фігурним катанням на ковзанах.

Можливості фігурного катання незмірні, тому творчість тренерів і спортсменів - це перш за все пошук. Специфіка фігурного катання аж ніяк не виключає його зв'язків з іншими видами спорту і мистецтва, такими, як театр, кіно, цирк, образотворче мистецтво, музика, поезія і т.д. Подібні зв'язки завжди будуть збагачувати фігурне катання. Але найбільш плідним союзом для нього був і залишається творчий союз з хореографією.

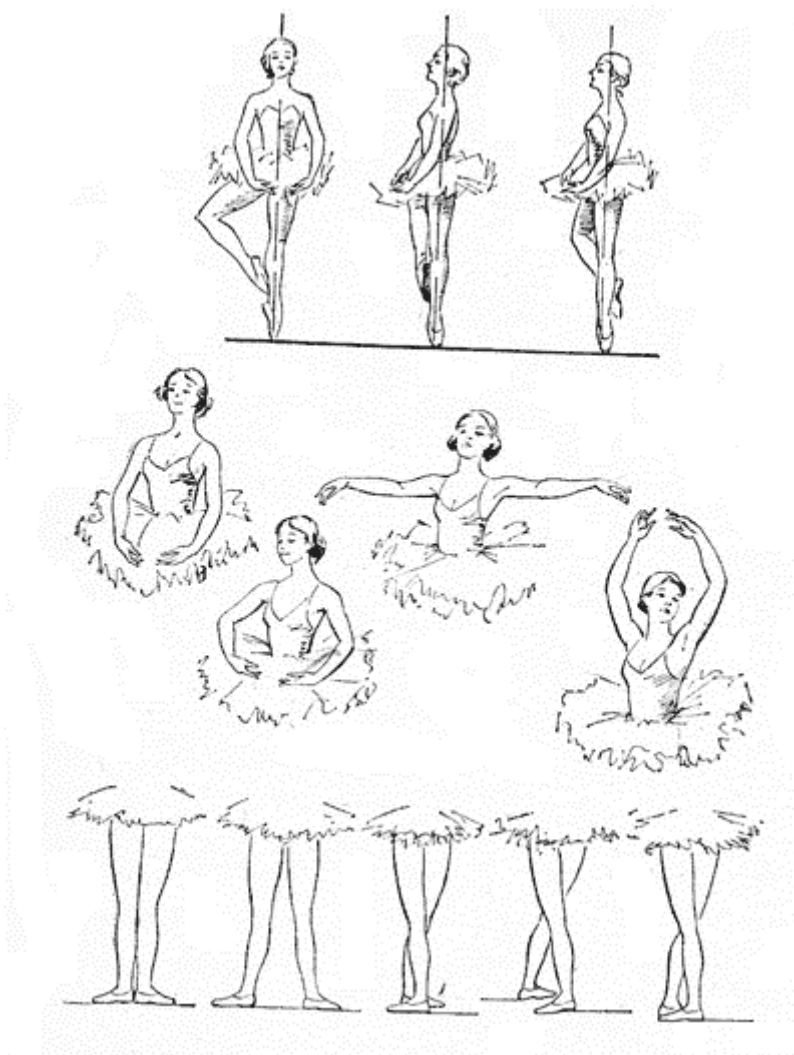


Рисунок 1.1. Основні положення корпусу, рук і ніг в класичному танці

Заняття всіма формами хореографії міцно зайняли важливе місце в загальному комплексі підготовки фігуристів - від початківців, які роблять свої перші кроки на льоду, до чемпіонів. Основними формами таких занять є

класичний (рисунок 1.1), характерний і народний танець, етюди, виконувані за тематичним планом, вправи на льоду для додання елементам фігурного катання пластичної закінченості (стрибки, підтримки, обертання, кроки і т. п.), Постановка програм в залі і їх відпрацювання на льоду, тренувальні прокати і виступи перед глядачами для вирішення конкретного хореографічного завдання.

В останні роки бажання створювати на льоду сучасні образи підвищило інтерес до пластики. Для її вивчення використовують різні форми уроків: диско-розминка, джаз-клас, аеробіка, сучасні бальні танці і т. Д. При цьому заняття сучасними бальними танцями проводяться як обов'язкові у багатьох танцювальних групах. Адже бальні танці - прабатьки танців на льоду, і фігуристам не можна не знати історії свого виду спорту.

У всіх видах занять необхідно враховувати спортивні особливості фігурного катання. Так, специфіка занять хореографією в залі диктується особливостями техніки фігуриста. Опорна нога у спортсменів в силу специфіки ковзання не може бути розгорнута, як в балеті. Вільна ж нога повинна бути розгорнута. Вже одне це визначає своєрідне становище спортсмена при відпрацюванні біля верстата деяких рухів.

Але в фігурному катанні є багато рухів (кораблик, моухок, чоктав і т. П.), які вимагають великої техніки. В іншому випадку ми «почуємо» ці рухи, а безшумність ковзання є одним з головних критеріїв оцінки майстерності фігуриста.

Спеціальних занять з історичного танцю з фігуристами не проводять, хоча саме історичний танець виробляє поставу, манеру, розвиває почуття стилю. Але і до цього матеріалу доводиться вдаватися при виборі відповідної теми і музики. У фігурного катання і мистецтва балету багато спільного, але багато і відмінностей. Відмінності ці диктуються, з одного боку, специфікою, з іншого - правилами і законами спорту.

Якщо балетмейстер при постановці балету вільний у виборі технічних засобів і може відмовитися від використання трюків і складних рухів, то в



фігурному катанні подібний задум неможливий. В іншому випадку це вже буде не спорт. Інша справа показові виступи. Тут часом можна знайти дуже просте рішення. І все ж це залишається фігурним катанням, тому що сцена, на якій виступає фігурист, в корені відрізняється від балетної сцени.

Сцена фігурного катання відкрита глядачеві з чотирьох сторін, її розміри досить великі. Така відмінність вимагає принципово іншої композиції і ракурсів. Розміри майданчика дозволяють розвивати велику швидкість. Всі елементи, навіть найскладніші, не можна виконати на місці, як в балеті. Навіть велика відстань, яка існує між глядачами і спортсменом, пред'являє до постановника особливі вимоги.

Окремі дрібні рухи майже не помітні на такій відстані, якщо вони виконані один раз, тому фігурного катання властиві повтори. Ці повтори народжують доріжки кроків, які виконують по діагоналях, по колу або уздовж довгих сторін майданчика.

Закони фігурного катання вимагають охоплення всієї площадки. Як це здійснити? Знову необхідна швидкість ковзання? Так, і швидкість ковзання теж. Але перш за все на основі законів композиції балетного номера потрібно розробити свої власні закони композиції, продиктовані специфікою фігурного катання.

В останні роки велику роль в фігурному катанні стало грати образотворче мистецтво.

Специфіка фігурного катання і правила не дозволяють використовувати під час виступів фігуристів на змаганнях декорації і світлотехніку. Правда, окремі прийоми світлотехніки використовують під час показових виступів, але на змаганнях вони заборонені. Таким чином, головна робота художника зводиться до створення костюма. Костюм в фігурному катанні грає не меншу роль, ніж в балеті, де художній лад оформлення визначається музично-хореографічної драматургією.

У фігурному катанні майже те ж саме. І плюс правила. А правила говорять: костюм фігуриста, що виступає в змаганнях, повинен бути скромним, відповідним характером танцю, але він не повинен бути театральним.

На практиці слова «скромний» і «театральний» трактуються спортсменами і тренерами дуже індивідуально. І ті фігуристи, які помиляються у виборі костюма, караються суддями при винесенні оцінки. Костюм фігуриста з роками вдосконалюється. До недавнього часу існувала якась класична уніформа. Незалежно від характеру музики, її національної приналежності чоловіки виступали в так званих полуфраках, а жінки - в коротких сукнях, ошатних, але безликих, що не відображають зміст музики.

Тепер функції костюма зросли, він став відображати задум програми, допомагати розкриттю образу. Художнику, що працює над костюмом фігуриста, необхідно, зберігши епоху, характер, національність та ін., Зробити його зручним для виступу. Специфіка цього виду спорту визначає і крій костюма, його деталі (їх кількість і розміри), колір. Художнику необхідно бачити костюм в русі, на тлі великого білого крижаного простору з урахуванням відстані, що відокремлює фігуриста від глядачів.

У фігурному катанні закони балетної сцени видозмінюються, а часом стають зовсім неприйнятними. Тренер-постановник зобов'язаний допомогти художнику в створенні костюма, поділитися з ним своїм задумом, дати прослухати музику, навіть показати окремі руху. І, звичайно, художник повинен побачити самих виконавців.

Грамотно і зі смаком виконаний костюм допомагає фігуристові під час виступів. Його легкість і зручність полегшують вирішення технічних завдань, а його художня сторона сприяє більш повного втілення задуму.

Музика - це органічна складова частина тієї композиції, яку спортсмени і тренери виносять на суд глядачів і суддів. Побудова, характер, темперамент спортивної програми укладені в музиці і визначаються нею. Від того, наскільки музика образна і виразна, багато в чому залежить рівень і зміст

програми. У гармонійному поєднанні музики, драматургії, хореографії з мистецтвом володіння ковзанами і якістю виконання спортивних елементів криється успіх майбутньої програми. Музичні програми, складені з одного або різних творів, повинні самі по собі мати закінчену форму і слухатися як окремі музичні твори, а не як додатки до спортивних програм.

При підборі музики для юних фігуристів потрібно перш за все враховувати їх вік, технічну і музичну підготовленість. Не часто в юнацькому віці проявляється індивідуальність спортсменів, яка диктує певні музичні рішення. Тому доцільно, оновлюючи програми, не замикатися в рамках одного музичного жанру, а максимально розширювати їх. Дуже важливо, щоб музика, обрана для юних спортсменів, була їм доступна і зрозуміла. Серйозна симфонічна або камерна музика вимагає тривалої підготовки для розуміння всіх її аспектів. Композиція з використанням такої музики виходить механічної, нецікавою, навіть якщо і виконуються якісь складні елементи. Таке «забігання вперед», випередження темпів розвитку спортсмена тільки гальмує формування музичного смаку, призводить до глибокої антипатії до серйозної музики.

При виборі музики для юних спортсменів необхідно враховувати, що дуже повільний темп лише підкреслює недоліки пластики і ковзання, а дуже швидкий темп ще недоступний молодим фігуристам. Тому музику такого роду краще не використовувати.

Важливим напрямком в музичному вихованні молодих фігуристів повинні стати програми, пронизані єдиним стилістичним рішенням. Невиправдана строкатість образів негативно позначається на розвитку музичного смаку спортсменів, не сприяє вдосконаленню його художньої культури.

Фігуристам вищої спортивної майстерності в змагальних програмах необхідно показати максимальний діапазон своїх виразних і технічних можливостей. Спортивні завдання, пов'язані з виконанням елементів вищої складності, в свою чергу, вимагають темпової різноманітності

використовуваної музики. Для показу всього арсеналу засобів вираження, якими володіють фігуристи, музична програма повинна містити і багату палітру настроїв. Цілком природно, що не завжди вдається знайти твори, що відповідають відразу всім вимогам, які стоять перед музичною композицією у фігурному катанні, тому поява програм, складених з фрагментів різних музичних творів, цілком зрозуміло. Зростання технічного арсеналу фігуристів і їх хореографічної підготовки, підвищена кваліфікація постановників програм дозволяють досягати прекрасних результатів при використанні не кількох, а тільки одного музичного твору.

Коло музичних жанрів, використовуваних в сучасному фігурному катанні, дуже великий і з кожним роком розширюється. Це симфонічна і оркестрова оперна музика, балетна і танцювальна музика, музика з кінофільмів та вистав, камерна, естрадна та джазова музика, композиції різного роду електронної музики, поп- і рок-музика; для показових виступів використовують і вокальну музику. Знання історії створення обраного музичного твору, специфіки жанру, особистості композитора допомагає досягти максимального результату в постановці програми.

Будь-яке втручання в музичну тканину твору вимагає осмисленого розуміння змін музичної форми. Якщо при створенні програми ґрунтуються тільки на інтуїцію, то майже завжди програма виходить композиційно безпорадною.

Музичні композиції для різних програм і видів фігурного катання мають свою специфіку.

При виборі музики для короткої програми потрібно завжди узгоджувати тривалість виконання елементів з довжиною музичних фраз, темпом виконання елементів і темпом музики, її ритмом.

Як правило, основою короткої програми є музика з постійним швидким темпом і динамічним ритмом. Добре, якщо в обраній музиці буде розділ, відповідний доріжці кроків, зазвичай це ударні інструменти або яскраво синкоповані побудови.

Варіант, який складається з трьох частин композиції з швидкими крайніми частинами і повільної серединою зустрічається найчастіше, оскільки зміна темпів трохи полегшує і постановчо-хореографічні завдання, і виконання деяких обов'язкових елементів.

Композиція, яка складається з трьох частин, з повільною першою частиною теж зустрічається досить часто, але вимагає сильних пластичних рішень.

Тут доречно згадати вислів П. І. Чайковського, яке має принципове значення і при складанні коротких програм, і при роботі над довільними: «Процедура створення балетної музики наступна. Обирається сюжет ... потім балетмейстер становить докладний проект сцен і танців, причому вказує в точності не тільки ритм і характер музики, і саме число тактів. Тільки після цього композитор приступає до твору музики ».

Замініть слово «балетмейстер» на слово «тренер», і, по суті, готове точна вказівка, як треба працювати над створенням музичних програм фігурного катання. Особливо коротких програм, де регламентованість дуже велика.

Важливою проблемою при роботі над музикою для оригінального танцю вважається проблема невідповідності конструкції танцю музиці. Правилами обумовлено триразове повторення серії одного і того ж замкнутого малюнка. Принцип конструкції оригінального танцю перенесений на лід за аналогією бальних танців. на підлозі, де композиція танцю враховує тільки ритм музики. У спортивних танцях на льоду кращі виконавці останнього десятиліття намагаються відобразити не тільки ритм, але і передати внутрішній зміст цієї музики. Тому для фігуристів дуже важливо, щоб кожна серія мала свою закінчену музичну форму, а в музичній літературі такі конструкції зустрічаються вкрай рідко.

Після того як музика, відповідна творчій особі танцюристів, обрана, необхідно визначити кількість тактів музики, відповідних протяжності однієї серії. Потім слід контролювати процес створення нової закінченої музичної

форми, що відповідає довжині трьох серій. Особливу увагу при монтажі фонограми слід приділити сталості метра.

Найбільш поширена форма оригінального танцю - це триразове повторення одного і того ж музичного розділу зі вступом і висновком. Така конструкція цілком можлива при нетривалому виконанні однієї серії. Але коли серія звучить більше хвилини, це вже небажано - виникає небезпека одноманітності.

Існують такі конструкції оригінального танцю, в яких перша і третя серії однакові, а друга побудована на іншому матеріалі. При цьому треба прагнути до того, щоб друга серія не була різкою. Зміщення акцентів в новому музичному матеріалі може порушити цілісність танцю.

Бувають варіанти, де всі три серії різні. Така композиція вимагає різноманітного тематичного музичного матеріалу, збіги акцентів і кульмінації всередині серій. Певний інтерес представляє конструкція оригінального танцю, де тричі повторюється лише друга половина серії, а початок першої і другої серій, а іноді і третій різні.

Всі ці варіанти повинні відповідати основному правилу: емоційність і насиченість музичної композиції ніколи не зменшується до третьої серії.

Музичні форми довільних програм значно складніше і різноманітніше коротких, і досягнення оптимального результату вимагає від творців професійної підготовки і широкої музичної ерудиції. Структура довільних програм, яка диктується специфікою спортивних завдань, дуже схожа на схему побудови великих циклічних музичних творів: симфоній, сюїт, сонат. Жорсткий тимчасовий регламент спортивної програми вимагає створення нових, гранично стислих музичних форм, з яскраво вираженою темою і колоритним інструментуванням.

Незалежно від темпової структури програми, від того, які використовуються музичні жанри і форми, слід пам'ятати, що початок програми завжди має носити вступний, експозиційний характер, середина - розробковий і кінець - узагальнюючий, фінальний. У середніх частинах

композиції потрібно уникати довгих вступних і кодових заключних побудов: перші створюють відчуття нового початку, другі - помилкового кінця, порушуючи тим самим цілісність всієї програми.

При створенні композиції з декількох творів слід завжди пам'ятати про цілісність програми, її стилістичній єдності і сполучуваності всіх частин.

Доцільно використовувати такий сильний формоутворювальний прийом, як репризність, тобто повторюваність тематичного матеріалу.

Існують два варіанти трактування музики при виконанні складних елементів. Одні, не зв'язуючи себе моторним ритмом і, акцентами, використовують повільну по темпу і широку музику, інші намагаються знайти музику динамічну, яка підкреслювала б стрімкий темп виконання елементів і акцентувала на них увагу. Очевидна невідповідність музики і руху в першому варіанті має компенсуватися відмінним ковзанням і пластикою фігуристів.

Оскільки найбільш складні елементи в довільній програмі розташовані в першій частині, то темп її визначає і конструкцію всієї програми. Найбільш поширені трьох-, чотирьох- і п'ятичастинні композиції з більш-менш вираженим контрастом між частинами. Зустрічаються програми з більш дробовою будовою, укладені в музичні тканини обраної музики. Остаточна конструкція програми повинна визначатися конкретно обраною музикою і індивідуальними особливостями виконавців.

Принципи створення музичної композиції довільного танцю розвиваються в двох напрямках. Перше, більш традиційне, ґрунтується на використанні чисто танцювальних ритмів, з яких складається контрастна по темпу і характеру чотирьохчастинна (це максимум, дозволений правилами) або трьохчастинна програма, свого роду мініатюрна танцювальна сюїта. Кожна частина такої програми повинна мати закінчену музичну форму. Зіставляючи різні по оркестровці і характером музичні фрагменти, потрібно прагнути до того, щоб кожна частина мала вступний розділ, нехай самий мінімальний, а також чітку і ясну кінцівку. У чотирьохчастинних композиціях нерідко використовуються принципи стилістичного об'єднання першої

частини з другої, а третьої до четвертої. Важливу роль в такому об'єднанні повинні зіграти плавні, невідчутні монтажні переходи, засновані на логіці розвитку метра і мелодії. А яскраві заключні розділи містяться тільки в другій і четвертій частинах програми.

Об'єднання трьох частин і протиставлення їм однієї, як правило, позитивних результатів не приносять, так як така програма не виходить гармонійною через конструктивної невірноваженості.

При складанні чотирьохчастинної композиції, де швидкими і колоритними є друга і четверта частини, слід звернути увагу на те, щоб четверта частина не поступалася другій за динамікою і емоційним напруженням. В іншому випадку кульмінація всієї композиції припадає на другу частину, що з точки зору музичної форми небажано.

Другий напрямок в композиції довільного танцю, яке з'явилося дещо пізніше, відрізняється від першого тим, що має стилістичну єдину спрямованість, часто об'єднану сюжетним змістом. У таких композиціях кожна наступна частина є логічним продовженням попередньої. Нерідко між частинами відсутні цезури, а інструментальний склад протягом всієї програми практично не змінюється. При створенні композиції слід звернути увагу на можливу появу деякої небажаної монотонності. Потрібно відмітити, що якісне виконання таких програм вдається лише зрілим і технічно оснащеним танцюристам.

При створенні музичних композицій, складених з різних музичних творів, дуже важливо привести до спільного знаменника частотну, темброву, характеристику звучання всіх частин фонограми, що необхідно для створення цілісного музичного образу. Всі фонограми, які відтворюються в Палацах спорту, повинні бути попередньо скориговані з урахуванням акустичних особливостей великих приміщень.

Інтенсивність творчих, естетичних пошуків радянських спортсменів / тренерів, хореографів, музикантів, художників визначається тим значенням, яке має фігурне катання в спортивному і культурному житті нашої країни.



Фігурне катання, як соціальне явище, поширює свій вплив на мільйони людей, впливає одночасно і як спортивне видовище, і як мистецтво, демонструючи одночасно фізичну і духовну гармонію сучасної людини, його прагнення до прекрасного.

### 1.3 Закономірності формування рухових вмінь та навичок у фігурному катанні

Основна мета досліджень в теорії спортивного розвитку дітей – розкриття закономірностей у формуванні всебічно розвиненої особистості, наукове обґрунтування найбільш раціональних засобів, принципів та методів навчання; оптимальних організаційних форм спортивного становлення, спрямованих на зміцнення здоров'я, покращання загального фізичного стану, виховання моральних та вольових рис характеру, рухову підготовленість людини на різних етапах її життя. Дослідження можуть проводитися на різних рівнях.

*Емпіричний* рівень дослідження пов'язаний із збиранням фактичного матеріалу, його аналізом, описанням отриманих інформаційних матеріалів, встановленням певних об'єктивних зв'язків, всебічним вивченням питань, які цікавлять дослідника. Однак для теорії фізичного виховання недостатньо опису або класифікації емпіричних фактів. Необхідне розроблення концептуальних положень, які відображають сутність фізичної культури, взаємозв'язок її сторін, загальні закономірності її функціонування. Тому більш досконале вивчення предмета дослідження потребує проведення його на іншому рівні.

*Теоретичний* рівень дослідження спирається на більш глибоке вивчення питань фізичного виховання з застосуванням комплексу певних методів дослідження, аналізом та систематизацією отриманих фактів. Дослідження на теоретичному рівні вирішує найбільш важливі та актуальні проблеми

фізичного виховання і розробляє оригінальні системи навчання, розвитку та виховання різних вікових груп населення України.

На *метатеоретичному* рівні вивчаються самі теорії і розробляються шляхи їх побудови та удосконалення. При проведенні дослідження будь-якого рівня важливе місце займає його організація та планування. Кожне дослідження, як правило, складається з декількох етапів.

У спортивному становленні дитини предметом навчання є раціональні рухові дії. Рухові дії складаються із системи взаємопов'язаних рухів. Закономірності формування вмінь та навичок раціонального виконання рухових дій визначають дидактичні особливості спортивного розвитку. На початку основою системи навчання було наслідування, тому у найранніших дидактичних системах підкреслюється необхідність показу і повторення. Наслідування було тим успішніше, чим простіші були дії, що вивчалися. Складні дії при спробах їх відтворення спотворювалися.

У процесі вивчення раціональної техніки рухових дій вирішуються такі завдання:

- 1) забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій;
- 2) вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей;
- 3) формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички.

Особливістю процесу навчання у фігурному катанні є активна діяльність тих, хто займається, спрямована на оволодіння технікою рухових дій, у процесі якої вдосконалюються фізичні і психічні функції організму людини. Процес навчання рухових дій має суттєві особливості, пов'язані з:

- 1) специфічними засобами (фізичні вправи, природні сили);
- 2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);
- 3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей;

4) психологічною і функціональною готовністю до навчання, що передбачає обов'язкову функціональну та психологічну підготовку фігуристів до виконання рухових дій, які ставлять підвищені вимоги до м'язової, серцевосудиної і дихальної систем. Недотримання цієї вимоги призводить до травм, тому не можна недооцінювати значення розминки;

5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізіологічне навантаження у процесі навчання фізичних вправ;

6) дотримання тими, хто займається, санітарно-гігієнічних норм, проведенням систематичного лікарського контролю та інших заходів, які забезпечують успішне тренування. У процесі оволодіння сортивними вправами людина внаслідок багаторазових спроб знайти правильне вирішення рухового завдання нарешті знаходить оптимальний спосіб. У повсякденному житті у цьому випадку прийнято говорити, що людина вже вміє виконувати рух (вміє читати, писати, ходити). Будь-який довільний руховий акт людини характеризується двома взаємопов'язаними сторонами: руховою та смисловою.

Довільним є такий рух, в управлінні смисловою частиною котрого можливе втручання свідомості людини.

Рухове вміння – такий ступінь оволодіння технікою рухової дії, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на основних рухових операціях та є стабільним способом вирішення рухового завдання. Уміння виконувати рухову дію формується на основі певних знань про її техніку, наявність відповідних рухових передумов унаслідок ряду спроб свідомо побудувати задану систему рухів. У процесі становлення рухових умінь відбувається пошук оптимального варіанта руху при провідній ролі свідомості: спочатку рух характеризується нестабільністю виконання вправ, надмірним м'язовим напруженням, великою кількістю зайвих рухів, великою витратою енергії, що призводить до швидкого стомлення.

У процесі тренування рухів, уміння можуть нести допоміжну функцію. По-перше – формування умінь є передумовою для подальшого формування

рухових навичок. По-друге, коли необхідно засвоїти підвідні вправи для подальшого розучування більш складних рухових дій. Велика кількість різноманітних рухових умінь є доброю передумовою для ефективного технічного вдосконалення. Внаслідок багаторазового повторення вправа починає виконуватися з меншою участю контролю свідомості за деталями техніки. Приклад: людина йде та читає газету, друкарка друкує, читаючи текст, бастетболіст веде м'яч, спостерігаючи за діями суперника, плавець не замислюється над технікою рухів і т.д. Рухова навичка – це автоматизований спосіб управління рухами у цілісній руховій дії. Автоматизованим рухом вважається такий, в якому рухова частина виконується за рахунок управління нижчими відділами центральної нервової системи, а смислова – вищими.

Характерні особливості навички:

1. Автоматизація управління рухами – визначальна та цінна особливість рухової навички. Свідомість звільняється від необхідності постійно контролювати деталі рухів, що, по-перше, полегшує функціонування вищих механізмів управління рухами і, по-друге, дозволяє переключати увагу на результат та умови виконання дії.

2. Змінюється роль свідомості. Автоматизоване управління рухами при навичці не означає їхню неусвідомленість. Звільняючись від участі у контролі за виконанням кожної окремої дії у складному руховому акті, свідомість змінює свою роль. Вона виконує пускову, контролюючу та регулюючу роль.

3. Покращується координація руху, що створює умови для більш ефективного вирішення рухового завдання.

4. Збільшується значення м'язового відчуття і змінюється роль зорового контролю. Значення рухових навичок:

- підвищується надійність і стабільність технічного виконання вправа; навіть при значному ступені стомлення виконується з достатньою чіткістю;
- економляться психічні сили, оскільки участь свідомості незначна;
- економляться фізичні сили у зв'язку з більшою координаційною діяльністю органів і систем;

- покращується результат дії, скорочується час, потрібний для підготовки до дії і її виконання.

Рухові навички займають велике місце у житті людини як одна зі сторін її готовності до діяльності – трудової, військової, спортивної та у повсякденному житті: чим більший запас навичок, тим різнобічнішою й ефективнішою буде діяльність. К.Ушинский стверджував, що без здібності утворювати навички людина не просунулася би навіть на одну сходинку у своєму розвитку.

По мірі формування навички з'являється можливість будувати різні варіанти рухового акту, зберігаючи основу техніки. Спортивна діяльність тісно пов'язана з формуванням так званих умінь вищого порядку, тобто вміння застосовувати набуту навичку в різних умовах, вміння обирати для кожного випадку найкращі варіанти рухової дії, які б дозволили успішно вирішити рухове завдання.

Функціональна система - це функціональне утворення, яке об'єднує діяльність систем організму, участь яких необхідна для здійснення рухового акту. Автором вчення про функціональні системи як основи актів поведінки є П.К.Анохін. Його дослідження дозволили сформулювати положення про системну організацію нервових функцій, в якій за одиницю інтервальної діяльності була прийнята функціональна система.

Під час формування функціональної системи виділяють кілька етапів:

- 1) аферентний синтез;
- 2) прийняття рішення;
- 3) формування програми дії та акцептора дії;
- 4) дія і результат дії.

У процесі аферентного синтезу відбувається переробка чотирьох видів інформації: пускової аферентації – сигнали, що твикликають дію; обстановочної аферентації – умови навколишнього середовища; домінуючої мотивації – власні потреби організму, що домінують у даний момент; вмісту довгочасної пам'яті. Уся інформація накопичується в оперативній пам'яті і на

основі аферентного синтезу відбувається прийняття рішення та програмування рухових дій.

Дуже важливе значення для підвищення ефективності навчання має вирішення питання про перенесення навичок при оволодінні так званих однобічних рухів – метання однією рукою, акробатичні вправи, зістрибування зі снарядів, стрибки у воду та ін. У ряді видів спорту ці рухові дії засвоюються тільки в одну сторону, сюди належать перш за все дії, розраховані на максимальний прояв фізичних сил (метання, стрибки у висоту та ін.), а також вправи, що особливо відрізняється складною технікою виконання (сальто прогнувшись із поворотом на 720°, метання списа, диска та ін.), але у ряді видів спорту доводиться засвоювати односторонні дії в обидві сторони – боротьба, бокс, волейбол, футбол, художня гімнастика і т.д.

Досконале володіння односторонніми рухами в обидві сторони дозволяє добиватися великого успіху у змагальній боротьбі у багатьох видах спорту. Необхідно відмітити, що чим складніший руховий акт, тим меншою мірою можна сподіватися на позитивну взаємодію рухових навичок. До явища, що має назву «перенесення навичок», відносять і дію природжених автоматизмів. В одних випадках вони допомагають процесу навчання, в інших – чинять гальмуючу дію.

Формування рухових умінь і навичок підпорядковується певним фізіологічним закономірностям. Їх знання дає можливість викладачу управляти процесом навчання. Уся діяльність людини, в тому числі й оволодіння руховими навичками, протікає за принципом взаємозв'язку умовних рефлексів та динамічних стереотипів з безумовними рефlekсами.

Формування рухової навички проходить три фази, кожна з яких характеризується фізіологічними, біомеханічними, регуляторними особливостями, особливостями навчання. Отже, ефективність вирішення дидактичних та виховних завдань залежатиме в першу чергу від того, наскільки ретельно будуть враховані у процесі навчання закономірності формування рухових умінь та навичок.

Перед початком вивчення рухових дій важливо встановити, чи готовий учень до навчання. Першою передумовою успішного засвоєння рухових дій є фізична підготовленість того, кого навчають, до розучування дій, що потребують проявів тих або інших рухових якостей (гнучкості, витривалості і т.д.). Навчитися лазанню по канату, робити шпагат, приймати м'яч у грі можна тільки за умови достатнього рівня розвитку сили, швидкості, гнучкості і т.д. Досягнутий до початку розучування дії рівень необхідних рухових якостей контролюють за допомогою тестових вправ.

Друга передумова – наявність рухового досвіду: чим багатший фонд набутих раніше рухових умінь і навичок, тим швидше та без особливих труднощів буде здійснюватися навчання нової рухової дії, оскільки той, хто займається, буде мати можливість спиратися на попередній руховий досвід. Рухові уявлення формуються помірі накопичення рухового досвіду та фіксуються у довгочасній пам'яті.

Якщо руховий досвід того, кого навчають, недостатній, то викладач повинен запропонувати такі підвідні вправи, котрі, будучи доступними учню, дозволять сформуванню необхідних уявлень про рухову дію. Третя передумова – психічна готовність. Її ядром є мотивація навчальної діяльності та послідовне вирішення завдань.

Навчання буде успішним лише в тому випадку, коли досягнення мети навчання стане домінуючим мотивом. Учитель повинен стимулювати позитивну мотивацію навчальної діяльності, це досягається продуманою організацією навчального процесу, чіткою і послідовно здійснюваною системою вимог до навчальної дисципліни, що вивчається. Психічна готовність до оволодіння руховою дією визначається також ступенем розвитку вольових якостей, особливо коли дія пов'язана з ризиком та іншими значними труднощами (акробатичні стрибки та стрибки у воду, швидкісний спуск на лижах і т.д.).

Структура процесу вивчення рухів складається із трьох етапів: ознайомлення, розучування та вдосконалення. Залежно від рухових дій, що

вивчаються, завдань, які стоять, та контингенту тих, хто займається, структура навчання конкретизується. В одних випадках навчання завершується на перших двох етапах (якщо це підвідні вправи до основної вправи).

В інших випадках мають місце усі етапи (спортивне вдосконалення). Велике значення має етап удосконалення у процесі спортивного тренування. Мета ознайомлення – сформуванню правильну уяву про рухову дію та правильну настанову її виконання, формування рухового вміння.

Послідовність проведення ознайомлення:

- назвати (потрібно добре знати термінологію);
- показати (краще самому або ж числа найкраще підготовлених учнів);
- розказати: техніку виконання, технічні вимоги, значення;
- за необхідності показати ще раз ключові деталі техніки. Пріоритетні

методи:

а) словесний;

б) наочної дії. Мета розучування – навчити техніці виконання рухових дій у грубій формі, формування рухової навички.

Послідовність проведення розучування включає виконання рухової вправи:

- у спращеному варіанті;
- з попереднім акцентом на окремих деталях техніки;
- в цілому у грубій формі (з помилками).

Пріоритетні методи:

а) в цілому;

б) по розділам;

в) по частинам;

г) з допомогою;

д) з допомогою підготовчих вправ;

ж) з допомогою спеціальних пристроїв.

Мета вдосконалення – вдосконалити техніку виконання та довести її до автоматизму, суцільності і стійкості.



Послідовність проведення вдосконалення:

- багаторазове виконання у звичайних умовах з поступовим усуненням середніх і дрібних помилок;

- багаторазове виконання з поступовим ускладненням умов.

Пріоритетні методи:

а) фізичної вправи;

б) ігровий;

в) змагальний.

Особливості контролю та оцінки

Педагогічний контроль у процесі вивчення фізичних вправ – це діяльність педагога та учнів, спрямована на отримання інформації під час формування знань, рухових вмінь і навичок для управління процесом навчання.

Педагогічний контроль дозволяє:

- 1) перевірити правильність та рівень засвоєння знань, умінь і навичок;
- 2) визначити ефективність засвоєння шляхом порівняння показаного результату з нормою, рекордом, зразком, із запланованим результатом;
- 3) перевірити адекватність фізичного навантаження завданням уроку та спроможностям учнів.

Способи контролю за процесом ознайомлення:

1) спостереження;

2) опитування;

3) оцінювання.

Способи контролю засвоєння вправи:

- виявлення зайвих рухів;
- виявлення грубих помилок.

Основні причини грубих помилок:

1) недостатня фізична підготовленість;

2) страх, зайва обережність;

3) недостатнє розуміння рухового завдання та способу його виконання;

- 4) недостатній самоконтроль та самоаналіз;
- 5) помилки у виконанні попередніх дій;
- 6) стомленість;
- 7) недостатні зібраність, сконцентрованість, вмотивованість;
- 8) недооцінка складності, самовпевненість;
- 9) негативне перенесення попередньо засвоєних навичок;
- 10) несприятливі умови виконання.

Способи контролю на етапі вдосконалення техніки виконання вправ:

- а) оцінювання кінематичних, динамічних та ритмічних параметрів рухів;
- б) зіставлення результатів виконання.

Фізичне навантаження буває: допороговим, тренувальним та стресовим.

Допорогове фізичне навантаження – це настільки мале фізичне навантаження, яке не може викликати помітних зрушень в адаптаційних системах організму, отже не може використовуватися як тренувальний чинник.

Тренувальне фізичне навантаження викликає позитивні зрушення в організмі за рахунок механізмів адаптації. Воно має: загальні верхню і нижню межі оптимальності та індивідуальні межі оптимальності. На практиці вчителі переважно керуються загальними межами оптимальності навантаження, що підходять переважній більшості учнів, за винятком індивідуальних завдань.

Величина фізичного навантаження визначається за показниками інтенсивності та об'єму. Для вимірювання інтенсивності навантаження та його об'єму використовують прийняті показники, відповідні шкали. Інтенсивність фізичного навантаження – це швидкість чи темп фізичної роботи. Найпоширенішими серед показників вимірювання інтенсивності є: частота серцевих скорочень (ЧСС) за хвилину. Так, 120-140 уд/хв вважається малою інтенсивністю, 140-160 уд/хв – середньою, 160-180 уд/хв – великою, більш ніж 180 уд/хв – максимальною. Об'єм фізичного навантаження – це тривалість роботи чи кількість повторень рухів (вправ). Найпоширенішими серед показників вимірювання об'єму навантаження є: загальна щільність заняття

(ЗЩЗ); моторна щільність заняття (МЩЗ). Остання має більш практичне значення у фізичному вихованні і спорті.  $МЩЗ = (Твик./Тзан) \times 100\%$ ; де, Твик. – час, витрачений на виконання всіх вправ; Тзан. – тривалість заняття. Шкала оцінки МЩЗ дозволяє встановити величину об'єму навантаження (до 50% - незначний об'єм навантаження; 50-75% - середній; більше ніж 75% - великий). Крім означених, для вимірювання об'єму фізичного навантаження також застосовують показники сумарної кількості вправ за одне тренування, сумарної кількості піднятих тягарів тощо.

Стресове навантаження – це навантаження, до якого організм повністю адаптуватися не може. Стресове навантаження призводить до зриву компенсаторних можливостей організму, ушкодженню його функціональних систем (Гаркаві Л.Х., Квакіна Є.Б., Уколова М.А., 1979). Слід пам'ятати, що одне й те ж навантаження може бути для одних учнів оптимальним, для інших – стресовим.

Отже, важливою умовою побудови тренування є відповідність фізичного навантаження фізичним можливостям тих, хто займається. Для ефективної дії навантаження доцільна певна форма його динаміки протягом уроку; на початку воно повинно бути невисоким; в основній частині – наростати аж до пікових показників; у заключній частині – плавно знижуватися. Але бувають і винятки – так, при проведенні уроків в умовах понижених температур для попередження переохолоджень рекомендується швидке зростання навантаження на початку заняття.

Навчання рухових дій у віці 5-6 років спрямоване перш за все на формування, поглиблення і розширення спеціальних знань у вигляді уявлень, узагальнень і понять, закономірностей, принципів і правил рухової діяльності. У поєднанні з навчанням рухових дій удосконалюються інтелектуальні вміння та здатність спостерігати, аналізувати, узагальнювати, порівнювати, оцінювати рухи та умови. Навчаючи рухів необхідно послідовно підводити спортсменів до вирішення більш складних завдань. В навчанні руховим діям необхідно

враховувати як закономірності розвитку дитини так і фактори, які будуть діяти в процесі навчання:

1. Рухові дії за природою умовно-рефлекторні (подразнення - відповідь - адаптація).
2. Рухові дії формуються за механізмом міжм'язевих зв'язків.
3. Етапність оволодіння руховими діями (рух - вміння - навичка).

Формування рухів це двосторонній процес у якому розрізняють діяльність тренера і його вихованців. Тренер керує пізнавальною діяльністю дітей: розповідає про рух, показує його, організує дітей для виконання вправ, виправляє помилки. Особливості спортсменів не є постійними. Треба врахувати процес інтенсивного росту і розвитку дитячого організму. Одним із головних завдань спортивного розвитку є постійне стимулювання й забезпечення нормального перебігу цього процесу – найважливішим є систематична активізація обміну речовин в організмі, збереження енергетичних ресурсів для пластичного обміну, досягнення гармонії в розвитку всіх органів і систем. Обмін речовин активізується значним обсягом роботи, але необхідно навантаження регулювати, давати дітям достатній відпочинок після виконання фізичних вправ. Занадто велике фізичне навантаження може негативно впливати на розвиток скелета: затримати ріст кісток, спричинити їх викривлення. Праця з поперемінним напруженням і розслабленням м'язів менше стомлює дитину порівняно з статичним навантаженням. Через те вправи при довгому сидінні або стоянні стомлюють дитину. Враховуючи особливості дихальної системи необхідно створювати умови для користування свіжим повітрям при виконанні фізичних вправ. Необхідно враховувати ще одну особливість дітей – їхню легку, часто підвищену збудливість, а також пов'язану з нею високу реактивність. Легка збудливість пов'язана з особливостями нервової системи, а в деяких випадках недостатньою врівноваженістю нервових процесів. Підвищена збудливість відбивається на руховій діяльності – виникає надмірна

ірадіація збудження. Через недостатнє внутрішнє гальмування – утруднюється процес координації рухів, не досягається точність виконання. Ускладнюють цей процес недостатня стійкість уваги, поверховість сприйняття, емоційна нестриманість. Виходячи з цього необхідно конкретизувати завдання, використовувати підвідні вправи, виключити зовнішні подразники. Багато уваги приділяти зміцненню процесів гальмування.

## 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику навчання базовим руховим діям фігуристів групи початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми спортивної підготовки дітей груп початкової підготовки у фігурному катанні.
2. Визначити вихідний рівень оволодіння базовими руховими діями фігуристів групи початкової підготовки.
3. Розробити експериментальну методику навчання базовим руховим діям фігуристів 5-6 років та оцінити її ефективність.

### 2.2 Методи дослідження

Для реалізації поставлених завдань ми застосовувати наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури
2. Педагогічне спостереження
3. Експертне оцінювання
4. Педагогічне тестування
5. Методи математичної статистики

Для виявлення особливостей навчання базовим руховим діям фігуристів 5-6 років було застосовано наступні методи:

*Аналіз та узагальнення літератури з особливостей навчання базовим руховим діям, а також специфіку роботи з спортсменами 5-6 років. Визначення*

актуальності проблеми, формулювання мети дослідження – відповідно з нею вивчення історії та теорії питання (з літературних джерел), яке нас цікавить. Вивчення та аналіз педагогічного досвіду на цьому етапі дає можливість розробляти гіпотезу та визначити чіткі завдання дослідження, їх може бути декілька і кожне з завдань у конкретному формулюванні відображає ідею наукової роботи. Вихідною позицією проблеми дослідження можуть бути: безпосередні потреби практики у вирішенні актуальних питань фізичної культури, вимоги суспільства та перспективні завдання в області спортивного розвитку дітей, молоді та ін., аналіз ще не розроблених або недостатньо науково обґрунтованих питань теорії.

*Педагогічне спостереження за спортсменами 5-6 років в процесі освоєння навичок базовим руховим діям.*

Оцінювали виконання наступних тестів:

- ялинка (вперед/назад) – крок отримав назву, оскільки залишає слід на льоду, що нагадує ялинку. Спортсмени застосовують цей вид дії для набору швидкості і переходу до виконання іншої фігури
- підсікання (вперед/назад) – у підсіканні основні рухи виконуються по колу. Вона може бути задньої, зовнішньої і внутрішньої. Найчастіше фігуристи використовують передню підсічку для повороту в кутку ковзанки. Це одні з простих кроків, які застосовуються в робочих цілях.
- перетяжка (вперед/назад) – це рух зі зміною ребра та напрямки ковзання, без зміни ноги. Виконується вперед і назад. Використовується як сполучний елемент в доріжках кроків.

*Експертне оцінювання, яке спрямовано на перевірку гіпотези, яка здійснюється через констатуючі та формуючі ступені (зрізи) дослідження. На цьому етапі важливий збір фактичного матеріалу, його аналіз та узагальнення. Констатуюча ступінь передбачає перевірку знань з певного питання до активного втручання у його вирішення дослідником. На цьому ступені застосовуються певні методи: анкетування, бесіди, спостереження, вивчення педагогічного досвіду та ін. На етапі експертного оцінювання головна роль*

належить формуючому експерименту, який на основі висновків констатуючої ступені дослідження передбачає розроблення нових положень теорії та практики фізичного виховання. Цей етап дозволяє виявити ефективність запропонованої дослідником системи засобів та методів.

*Педагогічне тестування.* Даний метод спрямовано на оформлення результатів наукового дослідження. Вони викладаються у певній системі: обґрунтування актуальності проблеми дослідження, вибір предмета, мети та гіпотези дослідження; постановки завдань, опису організації та методів дослідження; розкриття процесу дослідження, аналізу його результатів, формулювання узагальнених висновків.

*Математична статистика.* У дослідженнях з фізичного виховання широко використовуються методи математичної статистики, їх застосування для аналізу отриманих даних дає можливість більш об'єктивно оцінити результати експерименту, які відображають у таблицях, діаграмах, графіках. Вони підвищують надійність наукових висновків і створюють певні засади для подальших теоретичних узагальнень. Знання основних методів досліджень, які застосовуються в теорії і методиці фізичного виховання, необхідні кожному творчому дошкільному працівникові як для вивчення та оцінки педагогічного досвіду, так і для самостійного наукового пошуку з метою удосконалення особистої майстерності у проведенні різних організаційних форм фізичної культури.

### 2.3 Організація дослідження

Дослідження з виявлення особливостей навчання базовим руховим діям фігуристів 5-6 років проводилось на базі Приватного позашкільного навчального закладу «Школа фігурного катання на ковзанах Костенко-Талан» (м. Підгородне, Дніпропетровська обл).

У дослідженні взяли участь 10 фігуристів віком 5-6 років.



Всі учасники дослідження були розподілені на 2 групи, контрольну та експериментальну, по 5 осіб у кожній.

Навчання базовим руховим діям у контрольній групі здійснювалося відповідно до програми ДЮСШ з фігурного катання.

Для учасників експериментальної групи було запропоноване застосування спеціально розроблених методичних прийомів і вправ, спрямованих на навчання поштовхам вперед і назад, дугам вперед, назад назовні і всередину, перетяжкам назад і вперед (таблиці 2.1, 2.2 та 2.3)

Таблиця 2.1

## Навчання поштовхам вперед і назад

Приватні завдання	Вправи
Вчити постановці ніг, корпусу і рук для виконання поштовху вперед назовні (всередину)	Прийняття пози для поштовху
Вчити реберному поштовху вперед назовні (всередину) з місця	Вершовочка вперед, крос-роли, дуги (маленькі) вперед всередину – увага на реберний поштовх
Вчити роботі опорною і вільною ногою при підготовці до перехідного поштовху вперед	Виконання перехідних поштовхів, акцентуючи увагу на роботі опорної і вільної ноги
Вчити переносу ваги тіла з поштовхової ноги на ковзаючу при виконанні поштовху вперед	Перехідні поштовхи – акцент на перенесення ваги тіла з поштовхової ноги на нову опорну ногу. Підкладки (моухоки).
Вчити збереженню ребра при переході від поштовху до ковзання	Ковзання після поштовху з акцентованим нахилом коника на ребро
Вчити зберігати необхідне нерухоме положення вільної ноги над слідом відразу після поштовху	Ковзання після поштовху в позиції, коли поштовхова нога залишається ззаду в нерухомому положенні
Вчити зберігати задану позицію після виконання поштовху вперед назовні (всередину)	Ковзання по дузі із заданим положенням рук, корпусу, голови
Вчити постановці ніг, корпусу і рук для виконання поштовху назад назовні (всередину)	Прийняття пози для поштовху
Вчити виконанню поштовху назад назовні (всередину) на місці без продовження ковзання	Виконання поштовху з місця з необхідної позиції

Вчити підготовці опорної і вільної ноги до перехідного поштовху назад	Перехідні поштовхи, починаючи зі згинання опорної ноги і підведення вільної
Вчити виконанню реберного під'їзду до поштовху назад	Вершовочка назад; Перехідні поштовхи – фіксація реберного під'їзду до поштовху
Вчити при виконанні перехідного поштовху назад постановці нової опорної ноги відразу на ребро	Поштовхи з ребра опорної ноги на ребро нової опорної ноги( за допомогою, біля опори). Перехідні поштовхи з акцентом на постановку нової опорної ноги відразу на ребро ковзана
Вчити швидкому переносу ваги тіла з поштовхової ноги на нову опорну ногу при виконанні поштовху	Поштовхи з опорою руками об борт Перехідні поштовхи назад з швидким зніманням поштовхової ноги з льоду. Поштовхи стрибками з ноги на ногу
Вчити зберігати задану позицію після виконання поштовху назад назовні (всередину)	Ковзання по дузі в заданій позиції
Методичні прийоми	Виконання з опорою (борт, руки тренера) Виконання під рахунок (тренер, метроном) Виконання по заданому малюнку Малювання осей Виконання на дугах різної кривизни Виконання на різній швидкості Виконання поштовхів окремо, кілька поспіль Використання орієнтирів (на борту, на льоду) Малювання частин початкових і кінцевих дуг на льоду. Виконання в поєднанні з іншими елементами Виконання вправ в парах (контроль) Контроль малюнка поштовху на льоду

## Навчання дугам вперед, назад назовні і всередину

Приватні завдання	Вправи	Методичні прийоми
Вчити ковзанню по дугах на зігнутій опорній нозі (опорна нога працює як амортизатор)	Ковзання по дугах різної кривизни.	Виконання під рахунок (тренер, метроном).
Вчити ковзанню по дугах в заданій позиції	Ковзання по дугах в заданій позиції на кожному з 4 ходів.	Виконання по заданому малюнку (кола, параграф, вісімки).
Вчити ковзанню по дугах на заданій частині коника	Ковзання по дугах із заданою роботою вільної ноги, плечей і рук, голови.	Малювання осей.
Вчити збереженню положення вільної ноги ззаду (спереду) над слідом	Ковзання по дугах на заданій частині коника.	Виконання на дугах різної кривизни.
Вчити роботі вільної ноги в якості противаги (для збереження рівноваги)	Ковзання переступанням (підкладки). Крос-роли. Вервочки вперед (назад).	Виконання на різній швидкості.
Вчити регламентованому перекладу вільної ноги, плечей і рук (зустрічний рух)	Моухоки. Перетяжка.	Використання орієнтирів (на борту, на льоду).
Вчити збереженню реберного ковзання протягом виконання всієї дуги	Виконання вісімок, в тому числі нескінченних.	Малювання кіл.
Удосконалювати виконання ковзання по дугах, використовуючи різні варіанти техніки виконання	Виконання параграфів.	Виконання з вимкненим зором. Використання гумового бинта, шнура (збереження постави).
		Виконання в поєднанні з іншими елементами.
		Виконання вправ в парах (контроль). Контроль малюнка дуги, виставленого на льоду.
		Виконання вправ в залі і на льоду. Використання дзеркала.

## Навчання перетяжкам назад і вперед

Приватні завдання	Вправи	Методичні прийоми
Вчити переміщенню центру ваги тіла з одного боку сліду на інший.	Багаторазові перетяжки.	Виконання з опорою (руки тренера).
Вчити обертальному руху плечовою пояса назустріч закривлення дуги, а таза в сторону закривлення дуги	Перетяжки зі зміною ноги (постановка нової опорної ноги знизу, зверху). Виконання перетяжок в заданій	Виконання під рахунок (тренер, метроном). Виконання по заданому малюнку.
Вчити переносу центру ваги тіла в поєднанні з обертальним рухом верхньої частини тіла відносно нижньої.	позиції. Виконання перетяжок із заданою роботою вільної ноги, плечей і рук, голови.	Виконання на дугах різної кривизни. Виконання на різній швидкості.
Вчити роботі опорної ноги перед виконанням перетяжки, під час виконання перетяжки і після виконання	Виконання на заданій частині коника. Виконання вісімок, параграфів, в тому числі нескінченних.	Виконання окремо, кілька поспіль.
Вчити виконанню зміни ребра за рахунок перекату коника з задньої по ходу частини на передню	Виконання на різній швидкості.	Виконання з вимкненим зором. Використання орієнтирів (на борту, на льоду).
Вчити роботі вільної ноги перед виконанням перетяжки під час виконання і після виконання		Малювання осей, слідів на льоду.
Вчити утримувати ребро опорного коника перед перетяжкою і після неї		Виконання в поєднанні з іншими елементами.
Вчити зберігати поздовжню вісь тіла від початку до кінця виконання завдання		Виконання вправ в парах (контроль). Контроль малюнка на льоду. Виконання вправ в залі і на льоду.
Вчити зберігати напружені руки протягом усього виконання		Використання дзеркала.
Удосконалювати виконання, використовуючи різні варіанти техніки виконання		

Окрім цього, нами були застосовані певні особливості щодо організації та проведення тренувальних занять.

Контрольна група займалась освоєнням необхідних базових навичок лише у формі групового тренування тричі на тиждень. Експериментальна група займалась лише в індивідуальній формі, також тричі на тиждень.

### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Відповідно до завдань дослідження нами на першому етапі дослідження був проведений порівняльний аналіз показників між учасниками контрольної та експериментальної груп.

Результати оцінювання наведені у таблицях 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1

Показники контрольних тестів, зареєстровані у контрольній групі на початку дослідження

Фігуристи	Базові рухові дії (оцінювання за 10 бальною шкалою)					
	Ялінка вперед	Ялінка назад	Підсікання вперед	Підсікання назад	Перетяжка вперед	Перетяжка назад
Фігурист 1	3	4	2	3	4	5
Фігурист 2	4	3	4	4	2	5
Фігурист 3	2	3	3	2	3	3
Фігурист 4	5	4	5	5	5	4
Фігурист 5	3	2	3	3	5	2
Середнє значення	3,40±0,80	3,20±0,32	3,40±0,42	3,40±0,47	3,81±0,44	3,81±0,39

Статистична обробка даних дозволила виявити відсутність достовірних відмінностей між обома групами фігуристів. Це дозволило нам перейти до реалізації наступного завдання дослідження, що передбачало розробку та оцінку ефективності експериментальної методики навчання базовим руховим діям фігуристів групи початкової підготовки.

Показники контрольних тестів, зареєстровані в експериментальній групі на початку дослідження

Фігуристи	Базові рухові дії (оцінювання за 10 бальною шкалою)					
	Ялинка вперед	Ялинка назад	Підсікання вперед	Підсікання назад	Перетяжка вперед	Перетяжка назад
Фігурист 6	5	4	3	2	4	3
Фігурист 7	2	3	5	3	3	2
Фігурист 8	4	5	4	5	5	5
Фігурист 9	3	2	5	4	2	4
Фігурист 10	4	3	2	2	5	4
Середнє значення	3,61±0,39	3,41±0,32	3,82±0,18	3,21±0,36	3,82±0,28	3,61±0,14

Учасники дослідження прийшли на ковзанку вперше, та розпочали своє ознайомлення з базовими руховими діями, серед яких було 6 вправ, а саме:

- ялинка ходою вперед
- ялинка ходою назад
- підсікання ходою вперед
- підсікання ходою назад
- перетяжка ходою вперед
- перетяжка ходою назад

Контрольна група займалась освоєнням необхідних базових навичок лише у формі групового тренування тричі на тиждень. Експериментальна група займалась лише в індивідуальній формі, також тричі на тиждень. Нас цікавило лише освоєння базових рухових дій, тож вони і були зафіксовані на початку експерименту, та наприкінці, через два місяці тренувань.

Елементи були оцінені тренером, за такими параметрами, як:

- сила поштовху,
- правильність тримання осанки,
- вміння володіти координацією.

За всіма цими показниками, нами були присвоєні єдині оцінки за кожним елементом. Всі отримані дані, сформовано у таблиці.

Контрольна група – вихідні дані – таблиці 3.1. Експериментальна група (діти, які займались лише в індивідуальній формі) – вихідні дані – таблиця 3.2. Контрольна група (діти які займались лише у групі), останнє заняття – таблиця 3. Експериментальна група (діти, які займались лише в індивідуальній формі), останнє заняття – таблиця 4.

Розроблені нами рекомендації було викладено у вигляді положень, які включено до програми тренувань експериментальної групи.

Навчання поштовхам вперед і назад проводилось із застосуванням наступних вправ:

- Прийняття пози для поштовху
- Верьовочка вперед, крос-роли, дуги (маленькі) вперед всередину – увага на реберний поштовх
- Виконання перехідних поштовхів, акцентуючи увагу на роботі опорної і вільної ноги
- Перехідні поштовхи – акцент на перенесення ваги тіла з поштовхової ноги на нову опорну ногу. Підкладки (моухоки).
- Ковзання після поштовху з акцентованим нахилом коника на ребро
- Ковзання після поштовху в позиції, коли поштовхова нога залишається ззаду в нерухомому положенні
- Ковзання по дузі із заданим положенням рук, корпусу, голови
- Прийняття пози для поштовху
- Виконання поштовху з місця з необхідної позиції



- Перехідні поштовхи, починаючи зі згинання опорної ноги і підведення вільної
- Верьовочка назад; Перехідні поштовхи – фіксація реберного під'їзду до поштовху
- Поштовхи з ребра опорної ноги на ребро нової опорної ноги( за допомогою, біля опори). Перехідні поштовхи з акцентом на постановку нової опорної ноги відразу на ребро ковзана
- Поштовхи з опорою руками об борт
- Перехідні поштовхи назад з швидким зніманням поштовхової ноги з льоду.
- Поштовхи стрибками з ноги на ногу
- Ковзання по дузі в заданій позиції

При навчанні дугам вперед, назад назовні і всередину були застосовані наступні вправи:

- Ковзання по дугах різної кривизни. Ковзання по дугах в заданій позиції на кожному з 4 ходів.
- Ковзання по дугах із заданою роботою вільної ноги, плечей і рук, голови. Ковзання по дугах на заданій частині коника.
- Ковзання переступанням (підкладки). Крос-роли. Верьовочки вперед (назад). Моухоки. Перетяжка. Виконання вісімок, в тому числі нескінченних.
- Виконання параграфів.

Навчання перетяжкам назад і вперед відбувалося із застосуванням наступних вправ:

- Багаторазові перетяжки.
- Перетяжки зі зміною ноги (постановка нової опорної ноги знизу, зверху). Виконання перетяжок в заданій позиції.
- Виконання перетяжок із заданою роботою вільної ноги, плечей і рук, голови. Виконання на заданій частині коника. Виконання

вісімок, параграфів, в тому числі нескінченних. Виконання на різній швидкості.

Фіксувалась якість виконання дітьми рухових дій, швидкість оволодіння основними рухами. Так, діти, які займались лише в індивідуальній формі, дуже швидко прогресували на етапі початкового розучування, але на етапі поглибленого розучування темп навчання знижувався.

Таблиця 3.3

Показники контрольних тестів, зареєстровані у контрольній групі наприкінці дослідження

Фігуристи	Базові рухові дії (оцінювання за 10бальною шкалою)					
	Ялінка вперед	Ялінка назад	Підсікання вперед	Підсікання назад	Перетяжка вперед	Перетяжка назад
Фігурист 1	6	5	4	5	7	5
Фігурист 2	5	7	6	4	6	7
Фігурист 3	7	5	5	7	8	4
Фігурист 4	5	6	7	6	4	8
Фігурист 5	6	7	4	4	6	5
Середнє значення	5,81±0,22	6,03±0,24	5,22±0,36	5,20±0,28	6,21±0,39	5,84±0,28

Діти, які тренувалися лише у групі швидко та емоційно реагували на нові фізичні вправи, проте також дуже швидко та емоційно відволікалися один на одного, та втрачали темп виконання рухових дій.

Показники контрольних тестів, зареєстровані в експериментальній групі  
наприкінці дослідження

Фігуристи	Базові рухові дії (оцінювання за 10бальною шкалою)					
	Ялінка вперед	Ялінка назад	Підсікання вперед	Підсікання назад	Перетяжка вперед	Перетяжка назад
Фігурист 6	8	9	9	9	10	9
Фігурист 7	9	10	9	8	10	10
Фігурист 8	9	8	10	9	9	8
Фігурист 9	10	9	8	9	9	10
Фігурист 10	8	9	10	10	9	9
Середнє значення	8,81±0,24	9,02±0,34	9,22±0,58	9,09±0,17	9,44±0,36	9,24±0,28

Учасники експериментальної групи мали змогу відтворити більшу кількість повторень на етапі початкового розучування, краще засвоювали матеріал при розучуванні фізичної вправи по частинах, не губилися при внесенні ускладнення. Окрім цього, при виконанні вправи через тиждень швидко відтворювали рухову дію фактично без помилок. Учасники контрольної групи потребували більше уваги в процесі навчання та виконання підвідних вправ, більш деталізованого показу та більшої кількості повторень при початковому вивченні, при цьому процес забування у них протікав також повільніше.

Результати проведеного дослідження дозволили підтвердити високу ефективність розробленої нами методики навчання базовим руховим діям.

Нами виявлено, що в умовах традиційного підходу до організації занять з фігурного катання можливо досягти менш значимих результатів.

Порівняльний аналіз показників, зареєстрованих в експериментальній та контрольній групах протягом дослідження ( $M \pm m$ )

Етап дослідження	Група \ Тест	Ялінка		Підсікання		Перетяжка	
		вперед	назад	вперед	назад	вперед	назад
Початок дослідження	КГ	3,40±0,80	3,20±0,32	3,40±0,42	3,40±0,47	3,81±0,44	3,81±0,39
	ЕГ	3,61±0,39	3,41±0,32	3,82±0,18	3,21±0,36	3,82±0,28	3,61±0,14
Кінець дослідження	КГ	5,81±0,22	6,03±0,24	5,22±0,36	5,20±0,28	6,21±0,39	5,84±0,28
	ЕГ	8,81±0,24	9,02±0,34	9,22±0,58	9,09±0,17	9,44±0,36	9,24±0,28

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Доповнення стандартної програми навчання базовим руховим діям запропонованими нами вправами дозволяє підвищити якість навчання фактично з першого заняття у більшості фігуристів з групи, тобто вже на етапі ознайомлення та розучування рухової дії.

Нами виявлено, що навчання в оптимальному для дитини темпі дозволяє не тільки підвищити якість навчання руховим діям, але і його міцність, оскільки в після тривалої перерви воно зберігається на більш високому рівні, ніж у дітей контрольної групи.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження показав недостатню вивченість особливостей навчання базовим руховим діям фігуристів груп початкової підготовки. В науковій літературі відсутні дані щодо особливостей застосування вправ, спрямованих на навчання поштовхам вперед і назад, дугам вперед, назад назовні і всередину, перетяжкам назад і вперед для фігуристів 5-6 років.

2. Аналіз результатів тестування рівня оволодіння базовими руховими діями фігуристів групи початкової підготовки підтвердив необхідність розробки та впровадження ефективної методики навчання.

3. Розроблена нами методика навчання базовим руховим діям фігуристів груп початкової підготовки, яка включала навчання поштовхам вперед і назад, дугам вперед, назад назовні і всередину, перетяжкам назад і вперед, довела свою високу ефективність. Це підтверджено достовірними змінами показників, зареєстрованих у експериментальній групі. Приріст за проведеними тестами був у межах 25-50%, на відміну від контрольної групи, в якій приріст показників був недостовірним.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 264 с.
3. Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов одиночного катания для совершенствования управления тренировочным процессом: Автореф. дис. канд. пед. наук. М. 1975. 18 с.
4. Кугаевский С. А. Инновационные пути совершенствования специальной выносливости фигуристов в соревновательном периоде. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 4. С. 51-54.
5. Кугаевский С. А. Инновационные пути совершенствования специальной выносливости фигуристов в соревновательном периоде. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 4. С. 51-54.
6. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках. Киев, Олимпийская литература. 1998. 223 с.
7. Медведева І. М. Методичні засади технології навчання майбутніх тренерів-викладачів суддівству змагань з фігурного катання на ковзанах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 125. С. 19-22.
8. Медведева І. М. Тенденції розвитку фігурного катання на ковзанах у світі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 115-117.
9. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М., Физкультура и спорт. 1976. 103 с.
10. Москвина Т.Н., Москвин И.Б. Произвольная программа парного катания. М., ФиС. 1984.
11. Овчинникова Н.А. Методика проведения уроков

совершенствования движений с предметами. Художественная гимнастика : учеб. пособ. для ИФК. М. : ОАО «Газпром», 2003. С. 320–325.

12. Омел'янчик-Зюркалова О. О. Хореографічна підготовленість гімнасток, як складова частина технічної підготовки [Електронний ресурс]. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 146-150.

13. Омеляненко Г. А. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. для студ. освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я». Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 106 с.

14. Омелянчик-Зюркалова О. А. Влияние хореографической подготовленности гимнасток на окончательную оценку исполнительского мастерства [Електронний ресурс]. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 10. С. 28-35.

15. Оформлення, головні вимоги та методичні вказівки щодо написання дипломних робіт освітньо-кваліфікаційних рівнів «спеціаліст», «магістр» студентами факультету фізичного виховання : методичні вказівки. уклад.: А.П. Конох, А.О. Кузнєцов, Т.М. Чиженок. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 64 с. Режим доступу: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2011/11/0012225.pdf>.

16. Пиптюк П. Ф. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні і спорті : навч.-метод. посіб. для студ. фіз.вих. ден. відд. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 84 с.

17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. завед. физ. восп. и спорта]. К. : Олимп, л-ра. 2004. 808 с.

18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К., Олимпийская литература. 2004. 808 с.

19. Потоп В. А. Основы макрометодики обучения юных гимнасток спортивным упражнениям на видах гимнастического многоборья на этапе специализированной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 8. С. 45-57.
20. Профессиональный спорт. Под ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2000. 392 с.
21. Радзиевский А.Р., Ткачук В.Г., Шахлина Л.Г. Физиологические особенности спортивной подготовки женщин. Морфофункциональные, физиологические и биохимические основы совершенствования тренировочного процесса. К.: КГИФК, 1980. С. 67–81.
22. Резніченко Н., Єфанова В., Нестеров В. Актуальні проблеми спортивного травматизму в фігурному катанні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 111-113.
23. Рихлюк С. П. Динаміка функціональних показників юних гімнастів протягом річного циклу тренувань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 317–320.
24. Рихлюк С. П. Морфофункціональні показники спортивної обдарованості юних гімнастів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2012. Вип. 16. С. 91–95.
25. Рихлюк С. П. Оцінка функціональних показників гімнастів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 261–265.
26. Сак П. П., Артемьева Г. П. К морфологическим возможностям прогностической оценки перспективности спортсмена. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. № 8. С. 243–247.
27. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : [підручник]. Тернопіль : Навчальна книга Богдан. 2009. Кн. 1. 672 с.



28. Смирнов М.Р. Теоретические основы беговой нагрузки. Новосибирск, Изд-во НГПУ. 1996. 217 с.
29. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека: учеб. для вуз. физ. культуры. М.:Терра-Спорт :Олимпия Пресс, 2001. С. 359–363.
30. Сосіна В. Ю., В. А. Ленишин Аналіз традиційної методики спеціальної фізичної підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування найсильніших гімнасток світу) [Електронний ресурс] / В. Ю. Сосіна, // *Молодий вчений*. 2014. № 7(2). С. 191-193.
31. Степанова И.А., Карпенко Л.А. Техническая подготовка и основы обучения упражнениям художественной гимнастики. Художественная гимнастика: учеб. пособ. для ИФК. М.: “Газпром», 2003. С. 164.
32. Сыч С. П., Каган Е. И., Грицаенко Р. Г. Математико-информационное обеспечение системы спортивного отбора. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке : сб. науч. тр. К. : КГИФК. 1990. С. 117–125.
33. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т. Под ред. Т.Ю. Круцевич. Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 2003.– 424 с.
34. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта: В 2 т. Под ред. Т.Ю. Круцевич. Т.2.: Методика физического воспитания различных групп населения. К.: Олимпийская литература, 2003. 391с.
35. Тодорова В. Оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8-11 років в аеробній гімнастиці [Електронний ресурс]. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 87-92.

36. Топол А. Алгоритм контролю підготовленості кваліфікованих гімнасток в групових упражнениях [Електронний ресурс]. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 137-141.
37. Топол А. Информативные показатели для оценки специальной подготовленности гимнасток в групповых упражнениях [Електронний ресурс]. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 14. С. 121-125.
38. Топол Г. Управління підготовкою гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики [Електронний ресурс]. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 13-17.
39. Украин М.Н. Спортивная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1971. 304 с.
40. Фаворитов В. М., Сілявіна К. А. Особливості та ефективність методики направленої розвитку гнучкості юних гімнасток 6–7 років [Електронний ресурс]. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 121–124.
41. Фомин Л. Н., Дятлова П. П. Морфофункциональные предпосылки возрастных изменений кардио- и гемодинамики при занятиях спортом. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 2. С. 21–25.
42. Худолій О. М., Мицкан Б. М. Чинники успішного навчання вправам юних гімнастів на початковому етапі підготовки. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 3–6.
43. Худолій О., Карпунець Т., Іващенко О. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років [Електронний ресурс]. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 4. С. 3-10.
44. Хуртенко О., Хоронжевський Л. Впровадження фітнес технологій у тренувальний процес юних гімнасток [Електронний ресурс]. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 386-389.
45. Черненко Е.Е., Н.В. Маликов Исследование показателей

функціонального состояния девушек, занимающихся фитбол-аэробикой. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка [Текст]. Вип. 86 Т. 2. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол.ред. Носко М.О. Чернігів: ЧДПУ, 2011. 480 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спор). С. 275–279.*

46. Чустрак А. П., Левков А. О. Фізична підготовленість гімнастів 5-6 років. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 225–227.

47. Шахлина Л.Я.–Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. К.: Наукова думка. 2001. 325с.

48. Шитикова, Г.Ф. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Теория и методика физической культуры: учеб. пособ. для ИФК. М.: Советский спорт, 2003. С. 236–244.

49. Шишкевич В., Гайдай М. Деякі антропометричні та еходоплеркардіографічні показники спортивних гімнастів. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Біологічні науки*. 2015. № 2. С. 243–247.

50. Ящур М. Результати впровадження програми корекції морфофункціональних показників гімнасток віком 14-17 років з урахуванням стану харчового статусу [Електронний ресурс]. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 3. С. 162-165.

51. Buckner S.B., Bacon N.T., Bishop P.A. Recovery in Level 7-10 Women's USA Artistic Gymnastics. *Int J Exerc Sci*, 2017 №1; 10(5). P. 734-742.

52. Connaughton D., Barbello A. Making In-Line Skating a Safer Activity. *Strategies*, 1999. vol. 12(5). pp. 5–8.

53. Lockwood K.L., Gervais P.J., McCreary D.R. Skating. *Sports Biomechanics*, 2006. vol. 5 (2). pp. 231–241.