



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Методика обучения базовым элементам фигурного катания
девочек 6-7 лет**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

42,96 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 3 » 06 2024 г.

зав. кафедрой БЖМБД

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

Студент группы ОФ-514/106-5-2

Балахнина Александра Эдуардовна

Научный руководитель:

доктор биологических наук, профессор

Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ	
1.1. Основы начальной технической подготовки в фигурном катании.....	7
1.2. Средства и методы обучения элементам фигурного катания.....	15
1.3. Возрастные особенности девочек 6-7 лет.....	24
Выводы по первой главе.....	33
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ	
2.1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы.....	35
2.2. Реализация методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.....	39
2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы.....	46
Выводы по второй главе.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования основана на том, что необходимо совершенствование основ технической подготовки юных фигуристов, поскольку это является важным условием для повышения конкурентоспособности в современных условиях. Сегодня в фигурном катании конкуренция очень высока, а регулярное совершенствование технической подготовки даже на начальном этапе помогает фигуристам стать более конкурентоспособными и повысить свои шансы на успех, в том числе в международных соревнованиях.

Само фигурное катание, как вид спорта, играет важную роль в общественной жизни. Обучение фигурному катанию способствует развитию физических качеств, повышает физическую активность, что полезно для общего развития. Но кроме того фигурное катание, включающее в себя элементы танца, музыки и актерского мастерства, является выражением культуры и искусства, значимость которых в обществе является безусловной [41].

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. №1092 был утвержден федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», где указывается, что освоение основ техники и тактики по данному виду спорта должно начинаться с этапа начальной подготовки, который приходится на возраст спортсменов 6-7 лет [47]. Обучение базовым элементам фигурного катания необходимо осуществлять с дошкольного возраста, поскольку это важно для формирования правильной техники, развития специальной гибкости, развития координационных способностей и равновесия, предотвращения травм, а также для воспитания дисциплинированности и целеустремленности юных спортсменов.

Процессу обучения базовым элементам фигурного катания, в том числе детей 6-7 лет, посвящено много научных работ. Большинство

исследователей (И. В. Абсалямова, А. Н. Мишин, Н. А. Панин, Е. А. Чайковская и др.) изучался этот процесс обучения в рамках начального этапа спортивной подготовки в спортивных школах по фигурному катанию на коньках. При этом преимущественно использовались методы строго регламентированного упражнения. Но недостаточно изученным остается данный процесс обучения в рамках дошкольного образовательного учреждения и с активным применением игрового метода.

Так как эффективность использования игрового метода в процессе обучения базовым элементам фигурного катания в дошкольном образовательном учреждении остается неизученной, очевидно, что решение этого вопроса представляет определенный теоретический и прикладной интерес для совершенствования системы физического воспитания начинающих спортсменов.

Этим и обусловлена актуальность выбранной темы исследования: **«Методика обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет».**

Цель исследования – разработать, обосновать и апробировать методику обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс фигуристок 6-7 лет на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – процесс обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что фигуристки 6-7 лет научатся выполнять базовые элементы фигурного катания с наименьшим количеством ошибок, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана методика обучения базовым элементам фигурного катания на основе игрового метода;

3) сформирована диагностика, позволяющая оценить эффективность методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

Исходя из сформулированных цели и гипотезы исследования, были определены **задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

2. Разработать методику обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет и оценить ее эффективность.

3. Выявить педагогические условия эффективной реализации методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют работы И. В. Абсалямовой, А. Н. Мишина, Н. А. Панина, Е. А. Чайковской, где изучался процесс обучения в рамках начального этапа спортивной подготовки по фигурному катанию на коньках. Также использовались работы Л. В. Кузнецовой, в которых рассматривалось преимущество игрового метода в подготовке спортсменов дошкольного возраста.

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие **методы:**

– *теоретические:* анализ медико-биологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы; систематизация полученных данных;

– *эмпирические:* педагогический эксперимент, наблюдение, метод групповой экспертной оценки;

– *математической статистики* при анализе полученных данных.

База исследования: МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №73». Челябинская область, г. Златоуст, пр-т им. Ю.А. Гагарина 6-я линия, д.1. В исследовании принимали участие 30 девочек 6-7 лет (15 человек – экспериментальная группа, 15 – контрольная группа).

Педагогический эксперимент состоял из **трех этапов:**

На первом этапе, поисково-аналитическом (сентябрь 2023 г.), проведен анализ научно-методической литературы, разработан план исследовательской работы, сформированы контрольная и экспериментальная группы.

На втором этапе, опытно-экспериментальном (октябрь 2023 г. – апрель 2024 г.), в контрольной группе проходили тренировочные занятия по программе спортивной подготовки Детско-юношеской спортивной школы «Металлург-спорт» г. Челябинска, а в экспериментальной группе в тренировочный процесс была внедрена методика обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

На третьем этапе, итоговом (май 2024 г.), анализировалось качество выполнения элементов фигурного катания фигуристками после проведенных занятий.

Структура и объем. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ

1.1. Основы начальной технической подготовки в фигурном катании

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» первичным является начальный этап подготовки, в задачи которого входит: развитие физических качеств, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям, воспитание дисциплинированности, а также овладение основами техники передвижения на коньках и техники выполнения основных элементов [47]. Таким образом, техническая подготовка является важным аспектом уже на начальном этапе спортивной подготовки фигуристов.

По определению И. Ю. Мельниковой и Ю. В. Кудиновой техническая подготовка – это процесс овладения спортсменом или группой спортсменов знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешного выступления на соревнованиях [27]. По мнению А. Н. Мишина, техническая подготовка в фигурном катании должна рассматриваться как процесс совершенствования технических навыков спортсмена, который включает в себя обучение новым техникам, улучшение уже имеющихся навыков и корректировку техники в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена [38].

Техническая подготовленность определяется В. М. Зенковой и В. М. Зенковым как продукт технической подготовки, а именно как набор навыков и умений спортсмена, которые позволяют ему эффективно и рационально использовать свои физические возможности для достижения высоких результатов [15]. Исходя из вышеизложенного нами заключено, что техническая подготовленность фигуриста – это степень владения техническими элементами фигурного катания, такими как прыжки, вращения, шаги и дорожки шагов, которая и оценивается судьями на

соревнованиях и влияет на итоговый результат выступления спортсмена или пары спортсменов.

Утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации №1092 федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» содержит описание соотношения видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки, в том числе и начальном, который необходимо строго соблюдать.

Согласно данному стандарту на этапе начальной спортивной подготовки разделяется соотношение видов спортивной подготовки на два периода: до года и свыше года. При этом продолжительность самого этапа начальной подготовки составляет 3 года. Наименьший возраст для зачисления на данный этап – 6 лет. А на одном занятии, в одной группе должно быть не более 15 человек [47].

Объем технической подготовки различен в эти периоды этапа начальной подготовки (таблица 1). На первом году обучения он составляет 44-55% от общего объема занятий, а на последующих годах – 42-54% [50].

Таблица 1 – Соотношение объема технической подготовки в разные периоды этапа начальной подготовки (часы)

Длительность цикла	До года	С года до двух	С двух до трех лет
Неделя	6	8	8
Год	312	416	416

Следовательно, на этапе начальной подготовки в период до года проводится только 6 часов занятий в неделю, свыше года – 8 часов. Общее количество часов для проведения занятий в год на этапе начальной подготовки в первый период составляет 312 часов, а во второй период – 416 часов [50]. Таким образом, годовой объем технической подготовки на первом году обучения должен составлять 137-171 часов, а в период обучения свыше года – 175-225 часов. Что составляет примерно 2,6-3,3

часов технической подготовки в неделю на первом году обучения и 3,4-4,3 часов технической подготовки в неделю свыше года обучения.

Содержание технической подготовки в фигурном катании на начальном этапе спортивной подготовки принято делить на три периода, соответствующих трем годам обучения.

Нами более подробно был рассмотрен первый период, который приходится на период подготовки до одного года. На первом году обучения осуществляется:

1. Овладение техникой скольжения по четырем направлениям, которое в фигурном катании включает в себя следующие элементы:

– вперед лицом: фигурист движется прямо и вперед, используя толчок зубцов конька для ускорения, при этом скорость и контроль над движением достигаются путем правильного распределения веса тела и точного выполнения толчка;

– назад лицом: фигурист движется задним ходом, при этом важна хорошая координация и чувство равновесия, чтобы эффективно контролировать свое движение;

– боком вправо: фигурист движется боком вправо и вперед, используя для скольжения внешнюю сторону правого конька и внутреннюю сторону левого, что требует хорошей балансировки и контроля над телом;

– боком влево: аналогично предыдущему направлению, но фигурист движется боком влево и вперед, используя для скольжения внутреннюю сторону правого конька и внешнюю сторону левого [48].

2. Овладение техникой шагов:

– беговые шаги, которые используются для быстрого перемещения по катку, а также для создания красивых дорожек шагов: простые шаги, скрестные шаги, шаги с переменной ноги и другие;

– шаг тройка (шаг без смены ноги) является базовым элементом, с помощью которого выполняется поворот на одной ноге со сменой ребра конька и направления движения;

– шаг дуга, который выполняется на одной ноге и представляет собой скольжение по дуге, где фигурист должен уверенно держать ребро, соответствующее стороне поворота дуги [39].

3. Построение дорожек шагов:

– дорожка шагов по прямой, которая представляет собой серию последовательных шагов, выполняющихся в одном направлении;

– дорожка шагов по кругу, которая представляет собой серию последовательных шагов, выполняющихся вдоль определенной траектории на льду, имеющей форму замкнутой линии (круг, овал) [51].

4. Овладение техникой однооборотных прыжков:

– прыжок Сальхов, при котором фигурист делает заход с дуги назад-внутрь, внутренним ребром левого конька совершается отталкивание, а приземление выполняется на наружное ребро на ход назад на маховую ногу;

– прыжок тулуп, при котором фигурист делает заход с зубца, расположенного в передней части лезвия, в толчке задействованы обе ноги, сначала ото льда отрывается опорная, потом толчковая;

– прыжок перекидной в 0,5 оборота, который выполняется с помощью отталкивания ребром конька одной ноги, затем совершается в воздухе 0,5 оборота, после этого приземление на ребро конька другой ноги [39].

5. Овладение базовой техникой вращения. Изучается вращение на двух ногах, при котором фигурист вращается вокруг своей оси, стоя на обеих ногах. Этот элемент выполняется как на месте, так и во время движения. Данный базовый элемент фигурного катания используется для

создания красивых и сложных программ, а также для улучшения координации и баланса фигуриста [48].

6. Совершенствование качества вращения:

– совершенствование центровки вращения позволяет фигуристу вращаться быстрее и с большей точностью, позволяет выполнять более сложные элементы, а также помогает снизить риск получения травмы;

– совершенствование бесшумности вращения осуществляется для создания более элегантного и гармоничного образа, ведь беззвучное скольжение помогают создать впечатление легкости и грациозности [39].

7. Овладение техникой простых спиралей в фигурном катании, представляющих собой длительное скольжение на одном коньке. Простые спирали выполняются на чётком ребре конька, в различных направлениях и с разнообразным положением рук и свободной ноги. В результате на льду остаётся след с плавно меняющейся кривизной. Например, спираль в позиции «ласточка» выполняется из положения, где правая нога находится на льду, а левая – поднята и вытянута назад. При этом корпус фигуриста наклонён вперёд, а свободная нога максимально отведена назад, руки находятся в произвольном положении. В этом положении осуществляется длительное скольжение на правом коньке [49].

8. Овладение техникой выполнения циркуля. Это элемент, при котором фигурист описывает круг на льду, значительно перенося центр тяжести на одну ногу. Выполняется вперед и назад с переносом центра тяжести, как на правую, так и на левую ногу. Выполняется как на месте, так и в движении. Каждый из этих видов циркулей имеет свои особенности выполнения и требует от фигуриста определенного уровня мастерства [50].

9. Совершенствование подъездов и выездов из элементов являются важными частями любой программы фигурного катания, так как они помогают спортсмену перейти от одного элемента к другому. Совершенствование этих элементов помогает улучшить координацию движений, а также позволяет спортсмену научиться плавно переходить от

одного элемента к другому, что в свою очередь улучшает общее впечатление от программы. Кроме того, правильные подезды и выезды помогают спортсмену избежать ошибок при выполнении основных элементов программы [39].

10. Вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением согласно Единой всероссийской спортивной классификации элементов разряда «Юный фигурист», содержание которой представлено на рисунке 1 [48].



Рисунок 1 – Элементы разряда «Юный фигурист» согласно Единой всероссийской спортивной классификации

На втором году обучения в содержание технической подготовки в фигурном катании на начальном этапе спортивной подготовки входит:

1. Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям.
2. Изучение и совершенствование техники однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц.
3. Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов.
4. Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.
5. Освоение произвольной программы по III юношескому разряду согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

6. Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов-Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Риттбергер-Тулуп, Лутц-Тулуп и др.

7. Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок.

8. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах.

9. Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.).

10. Составление дорожек шагов по прямой, по кругу.

11. Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку.

12. Изучение техники вращений – стоя на одной ноге (винт), волчок, либела.

13. Циркули вперед и назад, наружу и внутрь [51].

На третьем году обучения в содержание технической подготовки в фигурном катании на начальном этапе спортивной подготовки входит:

1. Работа над составлением комбинаций шагов по кругу и по прямой.

2. Выполнение норматива II юношеского разряда по Единой всероссийской спортивной классификации.

3. Изучение техники вращения заклон (для девочек) и волчок со сменой ног, комбинированное вращение с одной сменой ноги.

4. Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

5. Работа над составлением и вкатываем программы, как по частям, так и в целом, а также работа над стабильностью исполнения элементов в программе.

6. Изучение и совершенствование техники прыжков в два оборота, каскадов 2+1, 1+2, 2+2, прыжковых комбинаций.

7. Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги [49].

Контроль процесса технической подготовки в фигурном катании на начальном этапе спортивной подготовки осуществляется тренерами и специалистами в области спортивной медицины для достижения нескольких целей:

1. Обеспечение безопасности юных спортсменов на занятии. Как указывает И. В. Абсалямова, фигурное катание является высокотравматичным видом спорта, поэтому правильная техника выполнения элементов крайне важна для предотвращения травм. Текущий и оперативный контроль процесса технической подготовки помогает убедиться, что спортсмены правильно выполняют прыжки, вращения и другие сложные элементы.

2. Повышение качества технических действий. Правильное выполнение элементов важно для получения высоких оценок от судей в дальнейшем, ведь становление техники приходится именно на начальный этап подготовки. А в этот период особенно важно, как подчеркивает И. В. Абсалямова, научиться выполнять техническое действие с минимальным количеством ошибок. Своевременный технический контроль позволяет оценить качество исполнения каждого элемента и выявить слабые места, над которыми нужно работать незамедлительно, пока не сформировался паттерн [1].

Для определения уровня подготовленности спортсмена и промежуточных итогов работы в течение всего этапа начальной подготовки в фигурном катании используются специальные нормативы. Как указывает В. В. Чичкова и Е. С. Иноземцева, эти нормативы включают в себя ряд критериев, которые позволяют оценить физическую форму, технические навыки и прогресс спортсмена [44].

Но, как указывают многие авторы, Е. А. Великая в частности, техническую подготовленность фигуриста сложно изучить и охарактеризовать с помощью нормативов. Один из основных используемых нормативов является выполнение определенных элементов фигурного катания. Сюда входят прыжки, вращения, шаги и другие технические элементы. Спортсмен должен уметь выполнять эти элементы с определенной степенью сложности и точности. Оценивание осуществляет как тренер, так и группа специалистов [5]. Для удобства И. В. Абсалямовой рекомендуется использование при этом балльной системы оценки [1].

Таким образом, техническая подготовка в фигурном катании уже на начальном этапе спортивной подготовки является процессом формирования умений и навыков спортсмена, которые позволят ему эффективно и рационально использовать свои возможности для дальнейшего успешного выступления на соревнованиях. Важным аспектом является контроль процесса технической подготовки, который рекомендуется осуществлять, в том числе с помощью балльной системы оценки, как тренером, так и группой специалистов.

1.2. Средства и методы обучения элементам фигурного катания

В процессе обучения в физическом воспитании используются как общепедагогические (словесные и наглядные), так и специфические методы. В качестве специфических методов при обучении двигательным действиям принято использовать целостный метод, расчлененно-конструктивный и метод сопряженного воздействия [6]. Все эти методы также применяются в процессе обучения элементам фигурного катания, поэтому они рассмотрены нами более подробно.

Целостный метод, как указывают В. С. Кузнецов и Г. А. Колодницкий, это способ обучения двигательным действиям и их

совершенствования, суть которого заключается в том, что техника двигательного действия осваивается в целом, в естественных условиях его выполнения, а не по частям (как при расчленённом методе). При целостном методе изучаемое движение выполняется многократно в различных условиях. Также этот метод в научной литературе именуется как метод целостно-конструктивного упражнения [20].

Целостный метод применяется в фигурном катании как для обучения новым элементам (простым или тем, которые тяжело расчленить) и для их совершенствования, указывают В. М. Зенкова и соавторы. Этот метод подразумевает выполнение движения целиком, без деления на отдельные части, что позволяет спортсменам быстрее освоить технику и избежать в дальнейшем ошибок, при соединении различных частей одного элемента [14].

По мнению Д. А. Мальгина можно выделить следующие преимущества целостного метода при разучивании нового элемента в фигурном катании:

1. Быстрое освоение новых элементов.
2. Отсутствие ошибок в местах совмещения отдельных частей.
3. Понимание фигуристом двигательного действия целиком.
4. Возможность самостоятельной коррекции ошибок со стороны фигуриста.
5. Способствует формированию уверенности в своих силах.
6. Более эффективное использование времени тренировок и сил фигуриста, поскольку нет необходимости тратить время и силы на изучение отдельных частей движения [25].

Но многими авторами отмечаются и недостатки этого метода. В частности Л. В. Кузнецова, отмечает, что при применении целостного метода обучения сложным элементам фигурного катания высока вероятность возникновения ошибок. Для начинающих фигуристов он тоже не всегда подходит, поскольку им требуется постепенное обучение [21].

Отмечается М. Ю. Голуновой и С. В. Бренч возможность эмоциональной перегрузки организма спортсмена из-за большого количества повторений одного и того же движения. К тому же, как указывают авторы, целостный метод требует от тренера высокой квалификации и опыта, чтобы своевременно контролировать процесс обучения и корректировать ошибки [9].

Расчленённо-конструктивный метод, как указывает Ф. И. Собянин, это способ обучения двигательным действиям, который предусматривает разделение изучаемого упражнения на отдельные части (фазы, элементы) с последующим их объединением в целое. Также этот метод в научной литературе именуется как метод расчлененно-конструктивного упражнения [35].

Этот метод применяется в фигурном катании для обучения новым элементам в тех случаях, когда необходимо научить сложным элементам фигурного катания. Например, при обучении тройному прыжку ученик сначала учится выполнять двойной прыжок, затем добавляет к нему ещё один оборот. Метод расчлененно-конструктивного упражнения помогает разделить сложное движение на более простые составляющие и постепенно освоить его [43].

Основными преимуществами метода расчлененно-конструктивного упражнения называют то, что он позволяет эффективно исправлять ошибки на каждом этапе обучения двигательному действию. А также, как указывает Л. В. Кузнецова этот метод физического воспитания в большей степени обеспечивает безопасность при выполнении сложных элементов [22].

Имеет он и свои недостатки. Так Е. А. Чайковская к недостаткам применения расчленённо-конструктивного метода при разучивании элементов фигурного катания называет риск возникновения ошибок при переходе от одной фазы движения к другой, а также необходимость

высокой квалификации тренера, который должен уметь правильно разделять упражнение на части и последовательно их объединять [41].

Для нивелирования этих недостатков Т. М. Троцкой и Ю. А. Мельниковой рекомендуется применять следующие правила:

1. Разделение упражнения на отдельные части должно быть логичным и соответствовать структуре движения.

2. Каждая часть должна быть доступна для освоения и не вызывать затруднений у обучающихся.

3. Объединение частей должно происходить постепенно, начиная с наиболее простых элементов.

4. Необходимо обеспечивать постоянный контроль правильности выполнения каждой части упражнения [37].

Метод сопряженного воздействия, как указывают А. А. Бишаева и А. А. Малков, это метод, основанный на том, что техника двигательного действия эффективно совершенствуется в условиях требующих увеличения физических усилий. Также этот метод в научной литературе именуется как сопряженный метод [4].

Применяется сопряженный метод, как указывает К. В. Житняк, и в фигурном катании, а именно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для повышения их эффективности, результативности [11].

Э. И. Лашкова преимуществом данного метода называет то, что с его помощью значительно интенсифицируется процесс как физической, так и технической подготовки фигуристов, что сказывается как на качестве, так и на времени формирования необходимых умений и навыков выполнения элементов фигурного катания. Кроме того сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к требованиям программ катания [24].

К недостаткам метода сопряженного воздействия при обучении элементам фигурного катания П. Э. Продан и соавторы относят высокую

травмоопасность, узость области его применения (только для совершенствования), неудобство его применения у неопытных фигуристов, частое искажение техники и структуры двигательного действия [32].

Помимо указанных выше методов физического воспитания в процессе обучения элементам фигурного катания (особенно у детей) распространено применение игрового метода, но только в качестве дополнительного метода [11].

Игровой метод, как указывают А. А. Зайцев и соавторы, заключается в использовании игры (упражнений в игровой форме) в качестве средства обучения, воспитания и повышения эффективности занятий. Игровой метод в фигурном катании используется для обучения базовым элементам, развития физических качеств, улучшения техники выполнения элементов и повышения мотивации к занятиям. Этот метод, как указывают авторы, применяется как на начальном этапе обучения, так и на более прогрессивных уровнях. При этом он применяется в различных формах и видах деятельности, например, как в подвижных играх, так и в специальных игровых упражнениях [13].

Игровые упражнения в фигурном катании представляют собой специально подобранные задания, которые выполняются в игровой форме. Содержание игрового упражнения определяется тренером исходя из задач, поставленных на занятии. При этом Н. А. Панин рекомендует совмещать игровой метод и метод расчлененно-конструктивного упражнения [30].

К преимуществам игрового метода при обучении элементам фигурного катания В. В. Чичкова и Е. С. Иноземцева относят:

1. Повышение мотивации к занятиям, ведь игровой метод делает процесс обучения более интересным и увлекательным.
2. Создание позитивной атмосферы на тренировке способствует более эффективному формированию навыков, поскольку она помогает

снизить уровень стресса и тревоги, что позволяет фигуристам сосредоточиться на задаче и лучше усвоить материал.

3. Дети лучше усваивают информацию через игру, ведь игра является естественной формой активности для детей, поэтому они легче воспринимают новые знания и навыки в игровой форме [44].

Но у игрового метода при обучении элементам фигурного катания отмечаются и свои недостатки. К ним И. О. Менченков относит то, что игровой метод не всегда подходит для обучения сложным элементам, к тому же его сложно совмещать с методом целостно-конструктивного упражнения. Также в игре фигуристы отвлекаются от главной задачи, теряют концентрацию, а, следовательно, будет снижаться эффективность обучения [28].

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения. Они, как указывает Ю. Ф. Курамшин, представляют собой специально подобранные движения и действия, имеющие различия по своей форме и содержанию [23].

В процессе обучения элементам фигурного катания применяются различные средства, содержание которых определяется задачами, поставленными на занятия, и используемыми методами. В рамках данной работы нами рассматривались средства, которые можно применять в процессе обучения базовым элементам фигурного катания на этапе начальной подготовки [34].

На первом году этапа начальной подготовки фигуристов первичное значение имеет овладение основами катания. Обучение катанию на коньках фигуристов, как указывают Ю. В. Песняк и Р. М. Гимазов, требует терпения, усилий и систематического подхода. В этом процессе используются различные методы обучения, включая объяснение, демонстрацию, практические занятия и корректировку ошибок. Обучение начинается с базовых элементов, таких как правильная стойка на льду, умение держать равновесие и выполнять простые движения. Тренер по

фигурному катанию объясняет юным спортсменам, как правильно стоять на коньках, как распределять вес тела, как правильно делать шаги и повороты. Затем фигуристы практикуют эти элементы под наблюдением тренера [46].

Применяются такие упражнения как, например, ходьба по льду или упражнение на равновесие, где фигурист учится правильно распределять вес тела и балансировать на коньках. Простой скользящий шаг (или скольжение вперед) используется для передвижения по льду. Фигурист отталкивается одной ногой и скользит на другой, затем меняет ноги. Этот элемент используется для создания различных комбинаций, связок и является основным движением фигуриста. Для изучения скольжения вперед применяется упражнение «Елочка», где фигурист учится делать простые скольжения вперед и в стороны, образуя на льду рисунок похожий на ель [42].

Скольжение позволяет фигуристам создавать красивые и сложные фигуры на льду. Для изучения этого элемента фигуристами К. Д. Смыковой и О. С. Васильченко предлагается использовать следующие средства, например, упражнение «Змейка», где фигурист на двух ногах при скольжении вперед осуществляет объезд небольших препятствий или упражнение «Фонарик», где при скольжении осуществляется разведение и сведение ног (рисунок 2) [34].

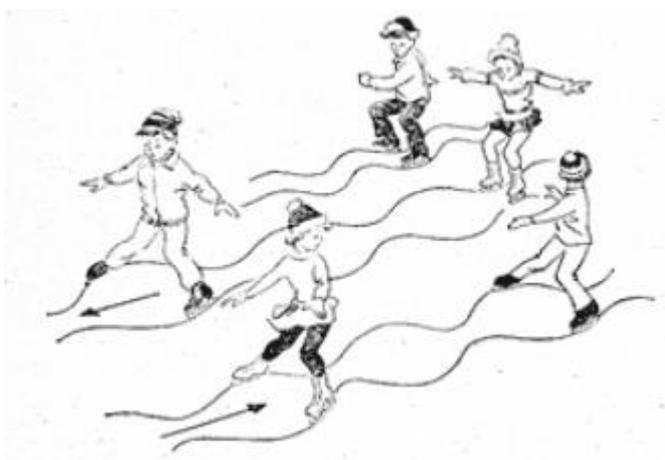


Рисунок 2 – Средства обучения скольжению

Важной частью обучения фигуристов, как указывает Л. В. Кузнецова, является освоение своевременного торможения, ведь оно позволяет фигуристу контролировать свое движение и скорость, а также помогают переходить от одного элемента к другому [22]. Существуют различные способы остановки в фигурном катании. Один из самых распространенных способов – это торможение на одной ноге. Фигурист останавливается, поднимая одну ногу и используя ее для создания сопротивления льду. Другой способ – это использование зубцов коньков для создания трения со льдом (рисунок 3) [34].



Рисунок 3 – Изучаемые на начальных этапах способы торможения

Обучение остановкам требует от фигуриста хорошей координации движений и точного контроля над своим телом. Кроме того, фигурист должен знать, уточняют И. Ю. Мельникова и Ю. В. Кудинова, когда и как использовать тот или иной способ остановки в зависимости от ситуации на льду. Сам процесс обучения торможению при этом включает в себя практические занятия на льду, а также теоретическую подготовку. Фигурист должен понимать, как работает его тело при выполнении остановок, а также как правильно распределить свой вес и использовать свои мышцы [27].

Далее начинается изучение таких базовых элементов фигурного катания как дуги, перетяжки, тройки, шаги, спирали, вращения, прыжки содержание, которых с примерными средствами обучения представлено в таблице 2 [9; 14; 21; 37].

Таблица 2 – Основы обучения базовым элементам фигурного катания

Наименование элемента	Содержание двигательного действия	Примерное упражнение для обучения
Дуги	Осуществляется скольжение на одной ноге на наружном или внутреннем ребрах, вперед или назад	Выполнение скольжения по дугам с различными положениями свободной ноги и рук
Перетяжки	Осуществляется переход от скольжения на внутреннем ребре конька к скольжению на его наружном ребре	Выполнение перетяжки вперед-наружу, вперед-внутри, назад-наружу, назад-внутри
Тройки	Осуществляется поворот на одной ноге со сменой ребра конька и направления движения (на льду остается след как от цифры 3)	Выполнение тройки вперед-наружу, вперед-внутри, назад-наружу, назад-внутри
Шаги	Осуществляется выполнение комбинаций ранее изученных элементов	Выполнение шагов тройкой, перетяжек, петель, дуг.
Спирали	Осуществляется скольжение, при выполнении которого на льду остается след в виде линии с плавно меняющейся кривизной. Разновидностью является циркуль	Выполнение спирали в положении «пистолетик», ласточка на согнутой опорной ноге, ласточка назад
Вращения	Осуществляется вращение вокруг своей оси, оставаясь на одном месте или перемещаясь по льду	Выполнение вращения назад с выездом без смены ноги, выполнение вращений на двух ногах, затем на одной
Прыжки	Осуществляется прыжок с отрывом ото льда и последующим приземлением. Выполняются на одной ноге или на двух ногах, в зависимости от типа прыжка. Изучают несколько типов прыжков: Сальхов-Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Риттбергер-Тулуп, Лутц-Тулуп и др.	Выполнение подскоков на месте, перепрыгивание с одной ноги на другую в движении. Далее применяются прыжки на двух ногах в один оборот, перекидной «козлик» и сальхов с двухшажного подхода

Изучение основ фигурного катания, как указывает А. Н. Мишин, должно осуществляться в последовательности, которая предусматривает одновременное изучение упражнений со скольжением. При этом каждое занятие должно включать упражнения из различных групп движений.

Такой подход позволит юным фигуристам освоить основы фигурного катания быстрее и эффективнее [38].

Целесообразно на начальных этапах подготовки соблюдать принцип симметричного исполнения упражнений, согласно которому фигуристы должны выполнять упражнения, как на правой, так и на левой стороне тела. Такой подход способствует предотвращению возможных травм и улучшению координации движений [11].

Таким образом, при обучении элементам фигурного катания девочек 6-7 лет наиболее подходящими являются методы: целостно-конструктивного упражнения, расчлененно-конструктивного упражнения и игровой метод. При этом игровой метод должен применяться совместно с методом расчлененно-конструктивного упражнения и только при особых условиях с целостным методом. Подбор средств обучения элементам фигурного катания осуществляется в соответствии с принципами физического воспитания, в частности принципа доступности: от простого к сложному. А также подбор средств определяется задачами, поставленными на занятии, и используемыми методами.

1.3. Возрастные особенности девочек 6-7 лет

Возрастные особенности юных спортсменов часто влияют на ход тренировочного процесса и лежат в основе выбора методики подготовки. Определяются возрастные особенности спортсменов физиологическими, психологическими и социальными характеристиками, присущими конкретному возрасту. Поэтому ниже нами были рассмотрены все эти аспекты.

Эндокринная система, как система регулирующая работу всех внутренних органов посредством гормонов, своей деятельностью оказывает значительное влияние на физиологические особенности девочек 6-7 лет. С 6-7 лет, как указывают в своей работе З. И. Гадаборшева и

соавторы, замедляется скорость увеличения массы щитовидной железы, которая регулирует обмен веществ и рост отдельных клеток, а также организма в целом. В том возрасте часто возникают возрастные изменения функциональной активности поджелудочной железы, которая выполняет внешнесекреторную и внутрисекреторную функции. Она участвует в процессе пищеварения, а следовательно даже незначительные нарушения в ее деятельности провоцируют временные боли в области эпигастрии, ухудшение самочувствия, тошноту или нарушение пищеварения. В эти периоды девочку лучше освободить от тренировки [8].

Активность яичников девочек 6-7 лет снижена, так А. С. Солодков и соавторы указывают, что очень медленно растут фолликулы и находящиеся в них ооциты. В это время секреция женских половых гормонов (эстрогенов) незначительна. Низкий уровень эстрогенов до 8 лет создает возможность дифференцировки гипоталамуса по женскому типу. Только ближе к этому возрасту будет нарастать продукция эстрогенов и в пубертатном периоде ее будет достаточно для развития вторичных половых признаков [36].

Важную роль в обеспечении нормального функционирования организма и поддержании здоровья девочек 6-7 лет, по мнению Г. Р. Шигапова, играют особенности развития сердечно-сосудистой системы. В этом возрасте сердце девочек продолжает расти и развиваться, увеличивая свой объем и сокращаясь эффективнее для обеспечения организма кровью. Сердечно-сосудистая система становится более развитой, что способствует улучшению кровообращения и доставке кислорода и питательных веществ по всему организму, а по мере роста девочек и развития сердца, пульс становится более стабильным и уменьшается, демонстрируя зрелость сердечно-сосудистой системы. Продолжительные тренировки и физическая активность будут способствовать укреплению стенок сосудов девочек 6-7 лет, улучшая кровообращение и общее здоровье сердечно-сосудистой системы [45].

Необходимо отметить, что развитие сердечно-сосудистой системы также сопряжено с улучшением работы легочной системы, как указывают В. И. Козлова и Д. А. Фарбер, что способствует более эффективному газообмену и питанию органов кислородом. Но значительных возрастных изменений в дыхательной системе в этот период не происходит [18].

По мнению А. Г. Махсудян и А. А. Мальцевой развитие мышечной системы девочек 6-7 лет играет важную роль в обеспечении их физического здоровья, координации движений, мышечной силы и общего благополучия. В этом возрасте у девочек наблюдается активное увеличение мышечной массы, в том числе благодаря физической активности, а не только росту. В процессе игр и упражнений активно развивается координация движений, что способствует улучшению моторики и контроля над своим телом. Под воздействием физических нагрузок у девочек 6-7 лет активно развивается сила мышц спины и корсета, что способствует правильной осанке и профилактике сколиоза. Постепенно развивается выносливость мышц, что позволяет девочкам участвовать в длительных физических занятиях и играх. Следовательно, регулярные тренировки по фигурному катанию и здоровый образ жизни помогут поддержать и улучшить состояние мышечной системы девочек 6-7 лет [26].

Свои особенности развития имеет и связочный аппарат девочек 6-7 лет, указывает в своей работе Е. В. Волинская. В этот период он характеризуется высокой эластичностью, что будет способствовать снижению риска получения травм при физической активности. Тем не менее, поскольку девочки продолжают активно расти в 6-7 лет, связочный аппарат находится в процессе активного развития и формирования, а развитие связочного аппарата важно для обеспечения стабильности суставов, предотвращения травм и поддержания общего физического здоровья. Регулярные физические упражнения, правильное питание и

забота о связочном аппарате будут способствовать сохранению здоровья и активному развитию девочек-фигуристок [7].

Процессы, происходящие в костной системе в возрасте 6-7 лет, имеют долгосрочное влияние на здоровье костей во взрослой жизни, поэтому, по мнению А. Г. Махсудян и А. А. Мальцевой, важно уделить внимание правильному питанию, физической активности и медицинскому наблюдению для поддержания здоровья костной системы девочек в возрасте 6-7 лет. В этом возрасте костная система девочек продолжает активно расти и развиваться, а важным аспектом развития костной системы является формирование костной плотности, которая определяет крепость и прочность костей в будущем. Также в этом возрасте осуществляется формирование зубов и челюстей, что периодически будет являться причиной пропуска тренировки фигуристкой или коррекции ее содержания [26].

Психологические особенности девочек 6-7 лет, прежде всего, основаны на развитии их когнитивных процессов, осуществляемом в данный период (рисунок 4).

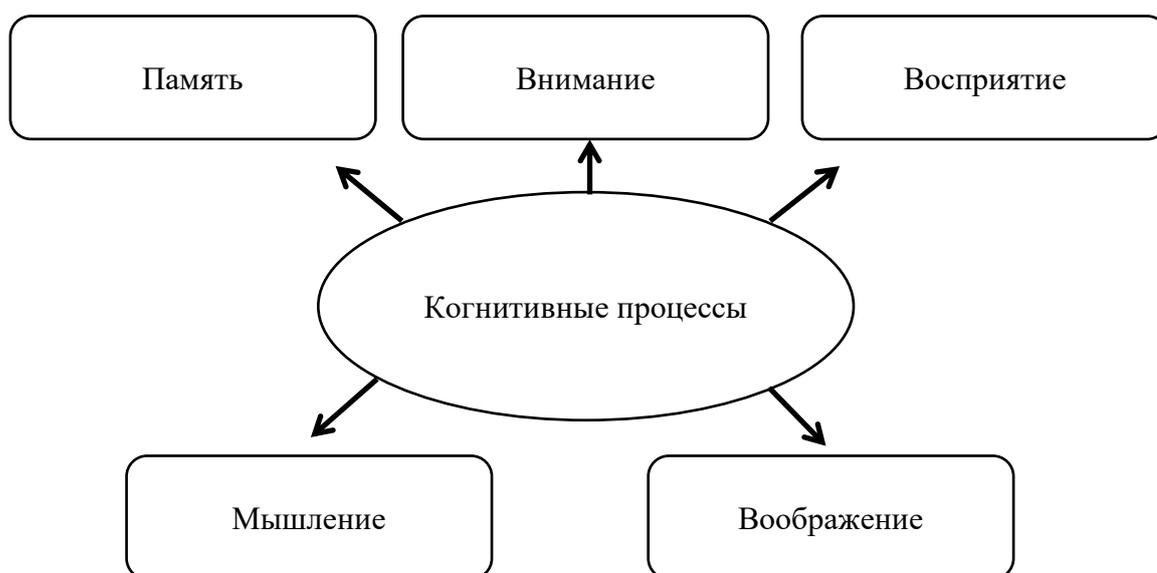


Рисунок 4 – Когнитивные процессы

Так Л. А. Байковой указывается, что в процессе обучения базовым элементам фигурного катания необходимо учитывать особенности

восприятия новой информации. Девочки 6-7 лет проявляют большой интерес к новым знаниям и информации, стремясь познать окружающий мир. Дети этого возраста хорошо воспринимают визуальные материалы, поэтому использование картинок, рисунков и других визуальных средств поможет им лучше понимать технику нового элемента. Кроме того, важно представлять информацию для девочек 6-7 лет кратко и ясно, чтобы избежать перегрузки информацией и сделать обучение более эффективным. К тому же нередко дети этого возраста часто нуждаются в дополнительных объяснениях и примерах, чтобы полностью усвоить новую информацию [3].

Не малозначимым фактором в обучении спортсменок этого возраста В. А. Клак называет поддержку и поощрение со стороны родителей и тренеров, что способствует развитию восприятия и дополнительно мотивирует ребенка к изучению новой информации [17].

Свои особенности, по данным Е. В. Хрисановой, имеет память девочек 6-7 лет. В этом возрасте краткосрочная память развита лучше, чем долгосрочная, поэтому информация часто запоминается на короткий срок, следовательно, тренеру при выборе содержания тренировки важно включать повторение материала и его закрепление. Повторение и практика помогут девочкам 6-7 лет лучше усвоить и запомнить информацию, поэтому активные методы обучения, такие как игры и задания, будут эффективны для них [40].

Также, как указывают С. А. Атаева и М. Аведурдыева, дети в этом возрасте обладают хорошей способностью запоминать визуальную информацию, так как визуальные образы легче воспринимаются, как было указано выше, и сохраняются в их памяти. К тому же эмоциональные события лучше запоминаются, поэтому положительная эмоциональная окраска во время обучения способствует лучшему сохранению информации в памяти девочек 6-7 лет [2].

Зная особенности внимания у девочек 6-7 лет, тренер будет более эффективно подбирать методики обучения новым элементам фигурного катания, учитывая возрастные способности и предпочтения в сохранении и усвоении новой информации. Так Е. С. Носкова и соавторы в своей работе определяют, что девочки в этом возрасте обычно быстро теряют интерес к одной задаче и переключаются на другую, поэтому тренеру важно предлагать им разнообразные и интересные задания. Кроме того, девочки 6-7 лет легко отвлекаются на внешние раздражители, поэтому тренеру важно создавать спокойную и концентрированную обстановку на тренировке для обучения и выполнения заданий [29].

По мнению С. А. Атаевой и М. Аведурдыевой, дети 6-7 лет лучше удерживают внимание, когда обучающий материал представлен в виде интересной игры или задания, которые вызывают их активное участие. Ведь эмоциональная окраска в игре влияет на уровень внимания у девочек этого возраста. Положительные эмоции способствуют лучшей концентрации, в то время как негативные приводят к отвлечению [2].

Понимание особенностей мышления у девочек 6-7 лет поможет тренеру по фигурному катанию организовать увлекательные тренировки, которые будут способствовать эффективному освоению новых элементов. Как указывает В. А. Клак, в этом возрасте девочки обладают преимущественно конкретным мышлением, что означает, что они лучше понимают и обрабатывают информацию, основанную на непосредственном восприятии. Дети в этот период только начинают развивать логическое мышление, что позволяет им делать выводы, рассуждать об обстоятельствах и причинах событий [17].

Как указывает Л. А. Байкова, в 6-7 лет начинает развиваться воображение и творческое мышление. Но еще часто принимаются решения и дается оценка ситуации на основе своих эмоций [3].

Свои особенности имеет и эмоциональное развитие в 6-7 лет, которые также необходимо учитывать тренеру при организации

тренировочного процесса юных фигуристок. В этом возрасте девочки проявляют эмоции более интенсивно, так как они раньше, чем мальчики, начинают осознавать свои чувства и чувства других людей. Так, по мнению Е. В. Хрисановой, на этом этапе развития девочки проявляют большую эмпатию, то есть способность сочувствовать другим, что влияет на их способность понимать и сопереживать. Из-за этого юные фигуристки являются более уязвимыми к воздействию внешних факторов, что часто приводит к ярким эмоциональным реакциям [40].

Все эти психологические особенности развития, безусловно, вносят свой вклад в особенности социального поведения ребенка. Так Е. П. Дубянской в своей работе подчеркивается, что для девочек 6-7 лет чрезвычайно важно делать все правильно и быть хорошими в глазах взрослого. Это связано с тем, что в этом возрасте дети начинают активно социализироваться, они хотят нравиться окружающим, особенно взрослым, которые являются для них авторитетами. Девочки часто в большей степени, чем мальчики, стремятся к тому, чтобы их хвалили и поощряли за правильное поведение. Они стараются соответствовать ожиданиям взрослых, чтобы получить одобрение и признание, а если же они делают что-то неправильно или нарушают правила, то испытывают чувство вины и страха перед наказанием [10].

Тренеру по фигурному катанию важно понимать, что желание быть хорошими может привести к тому, что фигуристки данного возраста будут скрывать свои истинные чувства и мысли от них из-за страха высказывать свое мнение или проявлять эмоции, из-за страха быть осужденными или отвергнутыми. Поэтому, указывают Л. А. Родионова и С. В. Пазухина, очень важно на тренировочном занятии создавать условия для того, чтобы девочки могли выражать себя и чувствовать поддержку со стороны тренера. Родители и тренер должны уважать индивидуальность каждой девочки, помогать ей развиваться как личности и поддерживать ее в трудные моменты [33].

Также в возрасте 6-7 лет, по данным И. О. Карелиной, начинается новый этап развития, который характеризуется формированием избирательных отношений – именно в этот период зарождается детская дружба, которая становится устойчивой и значимой для ребенка. Девочки начинают осознавать свои предпочтения и интересы, а также понимать, какие качества они ценят в других людях, что позволяет им выбирать себе друзей на основе общих интересов и ценностей. Кроме того, в этом возрасте чаще всего дети уже умеют общаться друг с другом и решать конфликты мирным путем [16].

Детская дружба играет важную роль в развитии личности ребенка, утверждает и Г. Кузнецова, она помогает научиться строить отношения с другими людьми, доверять им и открываться перед ними. Также дружеские связи способствуют развитию социальных навыков, таких как уважение к мнению другого человека и способность работать в команде [19].

К 7 годам девочки начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие их половой роли, что является немаловажным фактором для становления спортсменки в таком виде спорта как фигурное катание. Это, прежде всего, проявляется в том, что они начинают интересоваться своей внешностью, одеждой и прической, стараются выглядеть красиво и аккуратно, следят за своей гигиеной, а также за своими движениями [12].

По мнению И. О. Карелиной, к 6-7 годам ребёнок обычно уже обладает достаточными навыками самообслуживания. Он способен самостоятельно умываться, чистить зубы, мыть руки перед едой и после прогулки, пользоваться носовым платком, сам одевается и раздевается, аккуратно сложить свою одежду, заправить постель. Это важный этап в развитии девочки, когда она начинает активно включаться в повседневную жизнь, выполняя определенные действия без помощи взрослых [16].

Культура самообслуживания включает в себя не только навыки, но и определенные качества, такие как ответственность, аккуратность, самостоятельность и организованность. Эти качества, по мнению Л. А. Родионовой и С. В. Пазухиной, помогают ребенку быть успешным в учебе, в спортивной деятельности, в общении со сверстниками и взрослыми. Кроме того, владение культурой самообслуживания способствует формированию у девочки чувства уверенности в себе, уважения к себе и своим действиям, а также чувства собственного достоинства, что является важным аспектом воспитания, так как позволяет юному спортсмену стать более самостоятельным, независимым и ответственным человеком [33].

Важным аспектом в развитии девочек 6-7 лет являются игры. Для них игры являются не просто развлечением, но и способом обучения, развития и социализации. Как указывает Л. В. Кузнецова, дети 6-7 лет проводят много времени, играя со своими сверстниками, учатся работать в команде, решать конфликты и развивать свои социальные навыки. Кроме того, как уточняет автор, игры имеют большое значение для эмоционального благополучия ребенка, ведь они позволяют выражать свои эмоции, расслабляться и снимать стресс [21].

По мнению С. С. Журавлевой, игры также помогают развивать физические и когнитивные способности. Например, активные игры способствуют развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, улучшению координации движений. Интеллектуальные игры, такие как головоломки или настольные игры, помогают развивать логическое мышление, память и внимание. Девочки 6-7 лет очень любят играть, а использование игровых форматов в обучении помогает им лучше усваивать новую информацию [12].

Таким образом, физиологические, психологические и социальные характеристики меняются в зависимости от возраста, что необходимо учитывать при выборе методики подготовки. Значимое место в жизни

девочек в возрасте 6-7 лет занимают игры, ведь они помогают им развиваться физически, интеллектуально и социально, а также поддерживают их эмоциональное благополучие.

Выводы по первой главе

Первое, что необходимо констатировать, что техническая подготовка в фигурном катании уже на начальном этапе спортивной подготовки является процессом формирования умений и навыков спортсмена, которые направлены на дальнейшие успешные выступления на соревнованиях. Содержание технической подготовки в фигурном катании на начальном этапе спортивной подготовки принято делить на три периода, соответствующих трем годам обучения. На первом году обучения осуществляется овладение техникой скольжения, техникой шагов, однооборотных прыжков, вращения, простых спиралей и др. Важным аспектом является регулярный и своевременный контроль процесса технической подготовки, который рекомендуется осуществлять, в том числе с помощью балльной системы оценки, как тренером, так и группой специалистов.

Второе, это что при обучении элементам фигурного катания девочек 6-7 лет наиболее подходящими являются методы: расчлененно-конструктивного упражнения, целостно-конструктивного упражнения и игровой метод. Последний применяется как дополнительный. Подбор средств определяется задачами, поставленными на занятия, и используемыми методами. Обучение начинается с базовых элементов, таких как правильная стойка на льду, умение держать равновесие и выполнять простые движения. Затем фигуристы практикуют скольжение и торможение. Далее начинается изучение таких базовых элементов фигурного катания как дуги, перетяжки, тройки, шаги, спирали, вращения, прыжки и другие элементы.

Третье заключается в том, что в процессе технической подготовки необходимо учитывать возрастные особенности фигуристок, поскольку физиологические, психологические и социальные характеристики часто влияют на ход тренировочного процесса и лежат в основе выбора методики подготовки. Кроме того подчеркивается, что значимое место в жизни девочек в возрасте 6-7 лет занимают игры.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ

2.1. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Нами было проведено исследование в цели – разработать, обосновать и апробировать методику обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

Для достижения данной цели были определены задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

2. Разработать методику обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет и оценить ее эффективность.

3. Выявить педагогические условия эффективной реализации методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

Экспериментальное обоснование методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет проводилось на базе МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №73», по адресу г. Златоуст, пр-т им. Ю.А. Гагарина 6-я линия, д.1., в период с сентября 2023 года по май 2024 года. В исследовании были задействованы две группы испытуемых (контрольная и экспериментальная), в состав которых вошли по 15 девочек 6-7 лет.

Тренировка контрольной группы проходила по программе спортивной подготовки Детско-юношеской спортивной школы «Металлург-спорт» г. Челябинска, соответствующей федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». В экспериментальной группе в тренировочный процесс была внедрена экспериментальная методика обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет. Испытуемые первоначально прошли

медицинский осмотр, на котором было подтверждено отсутствие противопоказаний к тренировочным занятиям.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

На первом этапе, поисково-аналитическом (сентябрь 2023 г.), проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Разработан план исследовательской работы согласно поставленным задачам. Сформированы контрольная и экспериментальная группы. После анализа теоретических основ обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет, определялись объект и предмет исследования, разрабатывалась организация исследования, выдвигалась гипотеза и выбирались основные методы ее доказательства.

На втором этапе, опытно-экспериментальном (октябрь 2023 г. – апрель 2024 г.) проведено педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент. В экспериментальной группе были организованы и проведены занятия, в состав которых вошла представленная методика обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет. Занятия в контрольной группе проходили по программе спортивной подготовки Детско-юношеской спортивной школы «Металлург-спорт».

На третьем этапе, итоговом (май 2024 г.), была проведена обработка полученных данных, систематизация, анализ и описание результатов исследования. Анализировалось качество выполнения элементов фигурного катания фигуристками обеих групп после проведенных занятий.

Способствовали решению поставленных задач задействованные исследовательские методы: анализ медико-биологической, психолого-педагогической и другой научно-методической литературы; систематизация полученных данных; педагогический эксперимент, наблюдение, метод групповой экспертной оценки; методы математической статистики, используемые при анализе полученных данных.

Анализовалась научно-методическая литература по основам теории и практики физической культуры, возрастной физиологии,

психологии, конькобежным видам спорта и непосредственно по фигурному катанию. Была выявлена нехватка современных научных исследований процесса обучения в рамках дошкольного образовательного учреждения и с активным применением игрового метода. Были изучены основы начальной технической подготовки в фигурном катании, рассмотрены применяющиеся средства и методы обучения элементам фигурного катания, а также были охарактеризованы возрастные особенности девочек 6-7 лет.

Систематизация полученных данных позволила выделить сложности осуществления тренировочного процесса в фигурном катании, связанные с возрастом спортсменок, а также условия способствующие интенсификации их тренировочной деятельности.

Педагогическое наблюдение позволило выявить слабые стороны тренировочного процесса, осуществляемого по стандартной программе подготовки фигуристок на начальном этапе. В дальнейшем результаты педагогического наблюдения легли в основу содержания предложенной методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

С целью диагностики качества выполнения элементов фигурного катания фигуристками обеих групп после проведенных занятий нами был применен метод групповой экспертной оценки. В состав группы экспертов вошли 2 преподавателя по физической культуре, 1 специалист по физической культуре и 2 тренера по фигурному катанию. Ими была проведена оценка эффективности техники выполнения базовых элементов фигурного катания девочками контрольной и экспериментальной групп по контрольным двигательным действиям, представленным в таблице 3 [30].

Экспертами отмечалось качество выполнения элемента фигурного катания, и осуществлялось его оценивание в баллах по классической шестибалльной системе оценок, где:

0,0-0,9 – не исполнено;

1,0-1,9 – очень плохо;

- 2,0-2,9 – плохо;
 3,0-3,9 – посредственно;
 4,0-4,9 – хорошо;
 5,0-5,9 – очень хорошо;
 6,0 – безукоризненно [28].

Таблица 3 – Контрольные элементы фигурного катания

Наименование	Содержание двигательного действия
Ходьба на лезвии конька	Ходьба осуществляется на лезвии конька в направлениях вперед, назад, боком с опорой на борт и боком без опоры, по 6 шагов на каждое направление (подсчет ведет тренер вслух)
Ходьба на зубцах	Ходьба осуществляется в направлении вперед на части конька, которая находится на передней части лезвия и имеет несколько остроконечных форм. Осуществляется 10 шагов, подсчет ведет тренер вслух
Скольжение «змейка»	Скольжение выполняется на участке 8 метров на двух ногах в направлении вперед по кривой линии, имеющей равнозначные изгибы вправо и влево попеременно
Скольжение «фонарик»	Скольжение выполняется на участке 8 метров на двух ногах в направлении вперед, с попеременным разведением коньков на ширину плеч и сведением вместе.
Скольжение «ёлочка»	Осуществляется скольжение на участке 8 метров в направлении вперед, поочередно переставляя лезвия коньков так, что на льду образуется рисунок ёлочки
Остановки	Выполняются две остановки по два раза: с торможением на одной ноге и торможением зубцами коньков для создания трения со льдом

Нами были выбраны именно эти элементы фигурного катания в качестве контрольных двигательных действий, поскольку они, как было установлено ранее, относятся к группе технических приемов, изучаемых в начале первого года начального этапа спортивной подготовки в фигурном катании [39].

Методы математической статистики служили средством проверки достоверности выводов по результатам исследования в обеих группах. Из анализа полученных данных определялась эффективность разработанной методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет. Применялись общепринятые методы математической статистики с

определением средней арифметической вариационного ряда (M) и ошибки среднего арифметического (m). Проверка равенства средних значений в двух выборках осуществлялась по t-критерию Стьюдента.

Таким образом, педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет. Он происходил с учетом специфики возрастных характеристик испытуемых и с учетом уровня спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание».

2.2. Реализация методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет

Нами было определено содержание методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет. Она включает в себя изучение фигуристками элементов, представленных на рисунке 5.

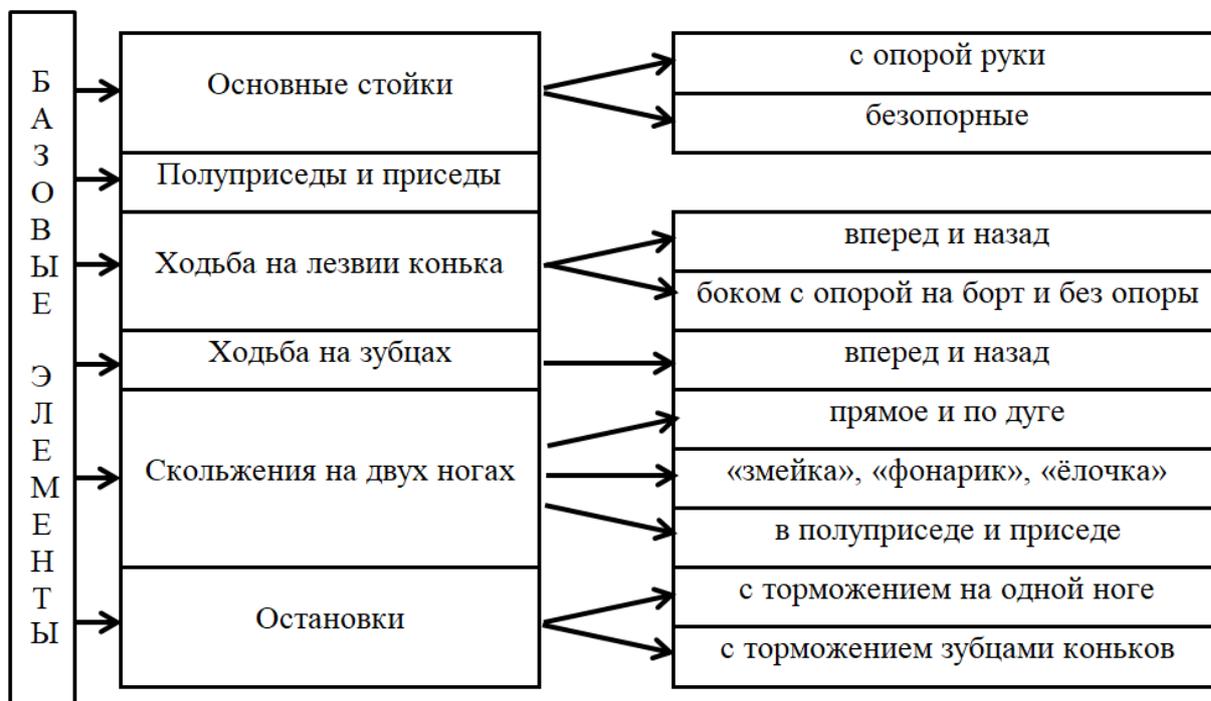


Рисунок 5 – Изучаемые в рамках экспериментальной методики базовые элементы фигурного катания

Реализация методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет осуществлялась на практических занятиях, с объемом технической подготовки 2,5-3 часа в неделю. Место проведения: тренировочный зал и ледовая площадка детского сада комбинированного вида №73 г. Златоуст.

При обучении базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет, в рамках предложенной методики, применялись следующие методы физического воспитания: метод целостно-конструктивного упражнения, расчлененно-конструктивного упражнения и игровой метод (как дополнительный). Игровой метод применялся только совместно с методами расчлененно-конструктивного упражнения и целостным методом.

Для разучивания основной стойки у борта с опорой руки и без них, в рамках предложенной методики, применялись следующие упражнения:

1. «Цапля». Детям предлагается изобразить цапель с последующим сбиванием в пары. В парах делается только в зале и по одному делается «цапля» на льду. Руки отводятся в стороны, корпус чуть наклонен вперед, одна нога подтягивается к колену другой ноги с внутренней стороны (с обязательным касанием). Удержание позы на счет до 10. В ходе игрового действия тренером объясняется, что важно сохранить грациозность цапли, желателен показ ее изображений или видео.

2. «Марш фигуриста». Детям предлагается изобразить солдатиков, выполняющих маршевый шаг – марш фигуриста. Выполняется в опорой на борт, в последующем (при полном освоении) выполняется без опоры. Осуществляется скольжение на правой ноге, шаг назад левой с поворотом налево и подъем правой ноги. В ходе игрового действия тренером акцентируется внимание на стать солдатика, то есть на положение корпуса, на точность движений.

3. «Фотография». Юным фигуристкам предлагается изобразить известных в их виде спорта спортсменов, для этого нужно зафиксировать позицию на несколько секунд в имитации скольжения на одной ноге, в более позднем варианте имитация поз спиралей (ласточка, пистолетик, выпады и т.п.). Выполняются поочередно на каждую ногу стойки в позе скольжения на одной ноге, при этом спина прямая, сильно согнута опорная нога, а свободная нога вытянута, руки в стороны. В ходе игрового действия тренером желательно осуществлять показ фото или видео известных фигуристок и коротко рассказать о них.

Для разучивания полуприседов и приседов, выполняемых на коньках, применялись следующие упражнения:

1. «Пружинка». Все дети встают прямо, ноги на ширине плеч, носки слегка развёрнуты наружу, руки согнуты в локтях, кисти расслаблены и находятся около талии, голова прямо, взгляд направлен вперёд. Детям предлагается представить, что у них в руках пружинка, сжать её так сильно, чтобы она стала очень тугой. Тренер спрашивает: «Чувствуете напряжение в руках? Запомните это ощущение. При выполнении этого упражнения оно должно быть во всем теле». При «сдавлении» пружинки осуществляется слитное движение в полуприсед или присед, где ягодичные мышцы подтянуты и сильное сгибание колен. Только когда пружинку «отпускают» она полностью расслабляется. Выполняется ритмично, в среднем темпе.

2. «Неваляшка». Детям предлагается изобразить игрушку «Неваляшку», которая наклоняясь с одного бока на другой в различной амплитуде при этом не падает. Выполняются движения посредством перевода центра тяжести с одной стороны на другую, одновременно делая подсед на ногу, со стороны которой совершается наклон. Подсед осуществляется с наклоном ноги на ребро конька.

3. «Весёлые зайчики». Осуществляются подседы на месте с поворотами ног (пятки, носка) из стороны в сторону и с работой рук,

имитирующих движение зайчат. В ходе игры детям предлагается перевоплотиться в зайчат, за которыми охотится волк. Если волк подбегает к зайчатам, которые находятся в приседе и полуприседе, с правого бока, зайчата должны повернуть ноги влево, если с левого бока, то вправо.

Для разучивания ходьбы на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры применялись следующие упражнения:

1. «Ходим парой». Игровое упражнение на основе детского стихотворения Агнии Барто «Мы с Тamarой ходим парой». Выполняется в парах на льду ходьба на коньках вперед и назад со сменой направления по сигналу. Усложнение упражнения в том, что одна фигуристка идет лицом вперед, другая спиной.

2. «Звезда». Изображая пятиконечную звезду, с вытянутыми в стороны руками, ногами на ширине плеч, фигуристка переносит вес в центральную часть стоп и, поочередно приподнимая ноги, не разгибая полностью колени и не скользя, делает несколько шагов, слегка покачиваясь из стороны в сторону. При этом не разворачивать носки коньков внутрь, так как можно зацепиться одним коньком за другой и упасть. Если же падение все же случилось, необходимо обыграть его в концепции «падающая звезда».

3. «Паровозик и вагоны». Движения в игре осуществляются с опорой на борт, впоследствии по мере освоения выполняется без опоры на борт. Фигуристки стоят в одну линию у борта на расстоянии полуметра друг от друга. Крайне правый и крайне левый игроки являются паровозиками, которые по переменно сообщают всему составу направление куда они двигаются на запад (налево) или на восток (направо). Ходьба осуществляется на лезвии конька, без скольжения.

Для разучивания ходьбы на зубцах применялись следующие упражнения:

1. «Коньки-невидимки». Предлагается представить, что на ногах у фигуристок волшебные коньки-невидимки. И для того, чтобы стать

невидимым нужно приподняться на зубцы коньков. Осуществляется приподнимание на зубцах с опорой о стенку или без нее, но рядом. Тренер или выбранный ведущий «ловит» тех, кто на сигнал не успел встать на зубцы или простоял на них не весь сигнал.

2. «Мишка». Юным фигуристам предлагается изобразить медведей. Для этого необходимо приподняться на зубцах с опорой о стенку или без нее, но рядом, плечи подняты так, что руки имитируют движение передних лап медведя. Осуществляются покачивания посредством перевода центра тяжести с одной ноги на другую с подъемом конька не опорной ноги. Для интенсификации игрового действия тренером предлагается озвучивать рык медведя.

3. «Балерина». Предлагается изобразить балерину, которая делает проход по сцене театра. При этом осуществляется ходьба на зубцах и совершаются различные имитационные движения руками, которые подсказывает фигуристам тренер. В ходе игрового действия тренером объясняется, что важно сохранить грациозность балерины, которая двигается как легкое перышко. Желателен показ ее изображений или видео.

Для разучивания различных скольжений на двух ногах применялись следующие упражнения:

1. «Самокат». Игра в парах. Фигуристка впереди играет за самокат, а фигуристка сзади за катающегося на самокате. При этом коньки только у первого игрока, им осуществляется скольжение на двух ногах. Важно следить, чтобы второй игрок осуществлял достаточное усилие, для того, чтобы первый поехал, но не настолько, чтобы он потерял управление.

2. «Колобки». Предлагается на льду с помощью коньков нарисовать своего колобка. Для этого нужно находясь в исходной стойке пятки вместе, носки врозь, колени слегка согнуть, сместить центр тяжести назад и начать разводить носки в противоположные стороны. Для этого необходимо присесть и надавить на внутренние ребра лезвий коньков,

тогда ноги начнут разъезжаться. Далее колени выпрямляются, а ноги удерживаются на ширине плеч. Затем нужно повернуть стопы носками внутрь и соединить их, вернув в исходное положение. На льду лезвия коньков должны оставить след, похожий на круг или овал, но нужно стараться делать именно круг, а не овал. Повторить несколько раз. Глаза и рот колобка рисуются зубчиками коньков. Данное игровое упражнение является подготовительным к упражнению «Фонарики».

3. «Фонарики». Детям предлагается нарисовать на льду с помощью своих коньков фонарики на ленте. Для этого руки нужно вытянуть в стороны, пятки вместе, носки развести в стороны. Колени согнуты, ноги разъезжаются в стороны, а затем съезжаются, рисуя на льду так называемый фонарик. Лентой является скольжение на двух ногах от одного фонарика до другого. «Фонарики» по мере освоения можно выполнять вперед и назад.

4. «Змейка». Игровое упражнение с инвентарем – кеглями, которые расставлены по прямой линии на расстоянии от 2,5 до 1 метра (расстояние уменьшается по мере освоения упражнения). Выполняется скольжение на двух параллельных коньках, спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях. Поочередно сгибая ноги в коленях, фигуристкой переносится вес тела то на левую ногу, то на правую, толкаясь ребром конька, рисуя на льду «змейку».

5. «Ёлочки». При первичном использовании этого игрового упражнения, тренер задает вопросы о том, знают ли дети что такое лес, видели ли они настоящую елку, как расположены ветки на елке и т.д. Далее предлагается нарисовать свой лес из ёлочек. Для этого из основной стойки делается небольшое скольжение вперед с переносом веса на одну ногу, стопа при этом отклоняется под углом примерно 45 градусов наружу, но по направлению движения. То же движение повторяется на другую ногу. По мере освоения у «ёлочки» добавляется количество «веточек», то есть скольжений в стороны.

Для разучивания различных техник остановок применялись следующие упражнения:

1. «Азбука Морзе». Тренером предварительно рассказывается, что такое азбука Морзе, что она состоит из точки и тире, что применяется она для шифровки секретной информации. Далее фигуристам предлагается «закодировать» сообщение самостоятельно с помощью торможения на одной ноге. В ходе игры выполняется скольжение на двух ногах на команду тренера «тире», на команду «точка» переносится вес тела на переднюю (опорную) ногу, немного согнув ее в колене. Затем отставив вторую ногу назад, нужно повернуть стопу перпендикулярно ходу движения и увести ее на лед за опорную, постепенно перенося на нее вес. Важно сильно не давить на вторую ногу, чтобы не развернуло. Альтернатива этому упражнению с торможением зубчиками конька, в ходе которого вес тела переносится на согнутую переднюю опорную ногу, а коньком второй ноги с помощью зубцов осуществляется торможение.

2. «Заметая следы». Также необходимо обыграть, что шпиону или секретному агенту необходимо своевременно скрыться так, чтобы его не нашли по следу. Фигуристкой выполняется скольжение затем длительное торможение (более 5 м.) на одной ноге. Для этого вес тела переносится на переднюю ногу, немного согнув ее в колене. Торможение осуществляется посредством переноса центра тяжести на вторую ногу, которая отставляется назад на лед перпендикулярно ходу движения.

3. «Стой!». Игра на выбывание. Две шеренги становятся друг напротив друга на расстоянии 15-20 метров. Осуществляется катание в шеренгах по прямой линии с различными вариантами остановок по сигналу «Стой!». Проигрывает пара, которая встретилась первая.

Обучение базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет с помощью представленной методики проходило в несколько периодов. В первый период с октября по ноябрь осваивались простейшие элементы фигурного катания – основная стойка, ходьба на коньках, полуприседы и

приседы. Во второй период (с ноября по январь) совершенствовались вышеуказанные простейшие элементы фигурного катания и осваивались различные скольжения и остановки. В третий период совершенствовались простейшие элементы фигурного катания и различные скольжения и остановки.

2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы

Анализ и сопоставление результатов, полученных с использованием метода групповой экспертной оценки, позволил охарактеризовать качество выполнения элементов фигурного катания фигуристами обеих групп после проведенных занятий.

Как свидетельствуют результаты таблицы 4 качество выполнения контрольных элементов фигурного катания различно у испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 4 – Средняя оценка по группе за выполнение контрольных элементов фигурного катания (балл)

Контрольный элемент	Контрольная группа n=15	Экспериментальная группа n=15	Достоверность различий
Ходьба на лезвии конька	4,9±0,3	5,8±0,2	p<0,05
Ходьба на зубцах	4,7±0,5	5,7±0,3	p<0,05
Скольжение «змейка»	4,5±0,2	5,5±0,4	p<0,05
Скольжение «фонарик»	4,4±0,3	5,5±0,5	p<0,05
Скольжение «ёлочка»	4±0,3	5,2±0,2	p<0,05
Остановки	4,2±0,4	5,3±0,3	p<0,05

Таким образом, разность между оценками испытуемых контрольной и экспериментальной групп после проведенных занятий по всем контрольным элементам фигурного катания была значительная (p<0,05). Следовательно, можно констатировать, что экспериментальная методика

обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет была более эффективна, чем методика, применяемая в контрольной группе.

Для конкретизации количественной и качественной оценки нами далее были проанализированы результаты отдельно по каждому контрольному элементу.

Так установлено, что ходьбой на лезвии конька эффективнее овладели фигуристки экспериментальной группы (рисунок 6).

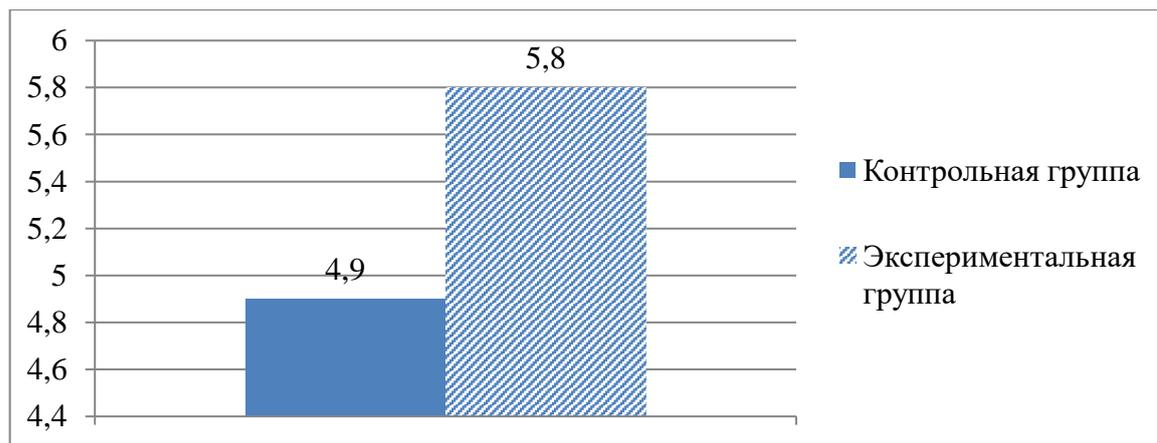


Рисунок 6 – Разность оценок по контрольному элементу «Ходьба на лезвии конька» (балл)

Разность средних оценок группы экспертов по контрольному элементу «Ходьба на лезвии конька» между испытуемыми двух групп составила 0,9 балла, что является статистически значимой разностью. При этом усредненный показатель контрольной группы характеризует качество выполнения ходьбы на лезвии конька как хорошее, а показатель экспериментальной группы как очень хорошее.

На рисунке 7 представлена разность усредненных оценок за выполнение фигуристками ходьбы на зубцах.

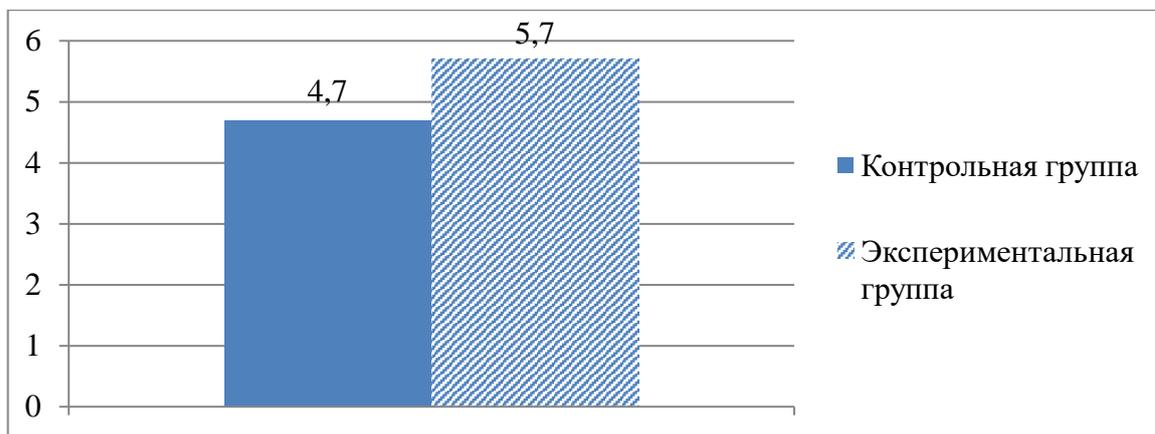


Рисунок 7 – Разность оценок по контрольному элементу «Ходьба на зубцах» (балл)

Усредненная оценка по контрольной группе в 4,7 балла находится в интервале оценок «хорошо», тем временем, как оценка экспериментальной группы в 5,7 балла находится в интервале оценок «очень хорошо». Разность оценок в 1 балл является значительной и говорит о преимуществе предложенной методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

Скольжением «змейка» эффективнее овладели фигуристки экспериментальной группы, что наглядно представлено на рисунке 8.

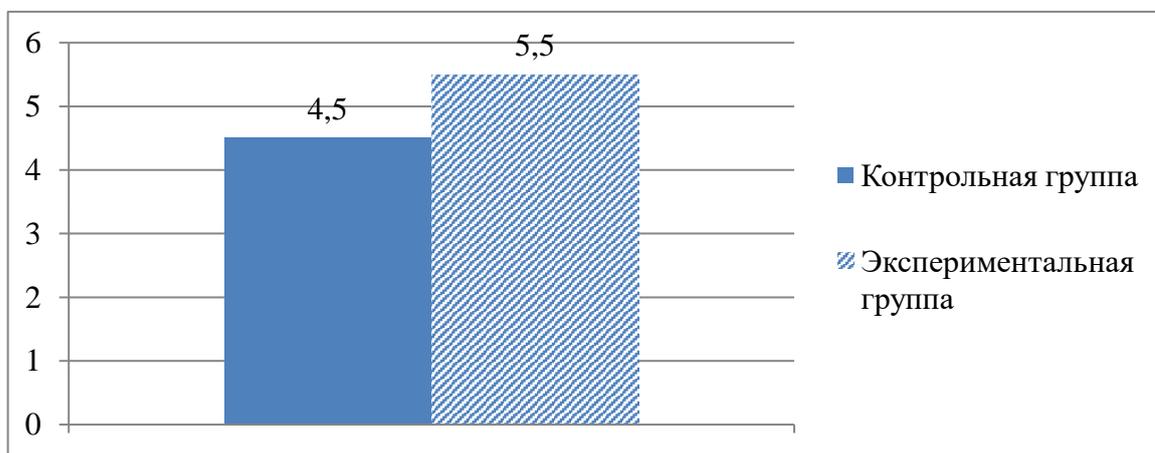


Рисунок 8 – Разность оценок по контрольному элементу «Скольжение «змейка»» (балл)

Разность показателей здесь также составляет 1 балл, что является статистически значимой разностью по критерию Стьюдента ($p < 0,05$). Группой экспертов характеризуется качество выполнения скольжения

«змейка» в контрольной группе как хорошее, а в экспериментальной группе как очень хорошее.

На рисунке 9 представлена разность усредненных оценок за выполнение фигуристками скольжения «фонарик».

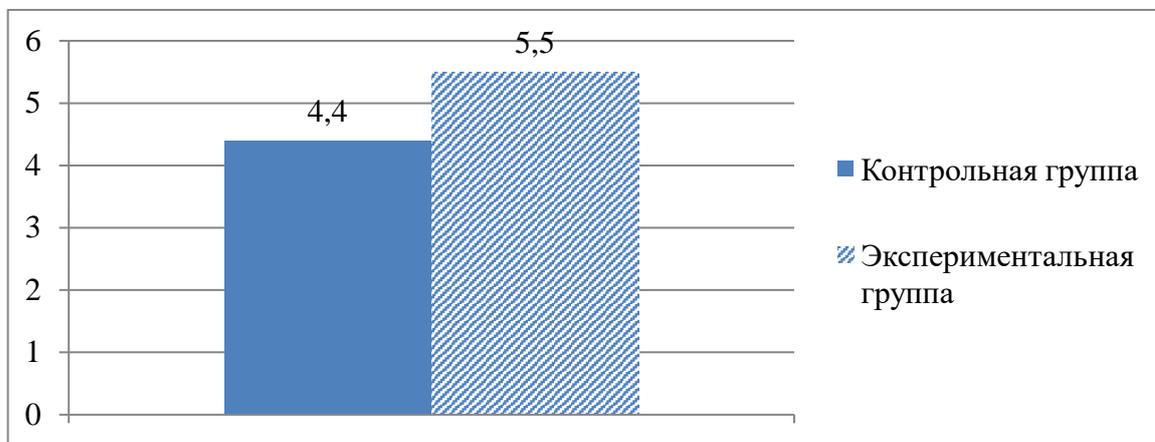


Рисунок 9 – Разность оценок по контрольному элементу «Скольжение «фонарик»» (балл)

Усредненная оценка по контрольной группе в 4,4 балла находится в интервале оценок «хорошо», тем временем, как оценка экспериментальной группы в 5,5 балла находится в интервале оценок «очень хорошо». Разность оценок в 0,9 балла является значительной и говорит о преимуществе предложенной методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет.

Скольжением «ёлочка» также эффективнее овладели фигуристки экспериментальной группы (рисунок 10).

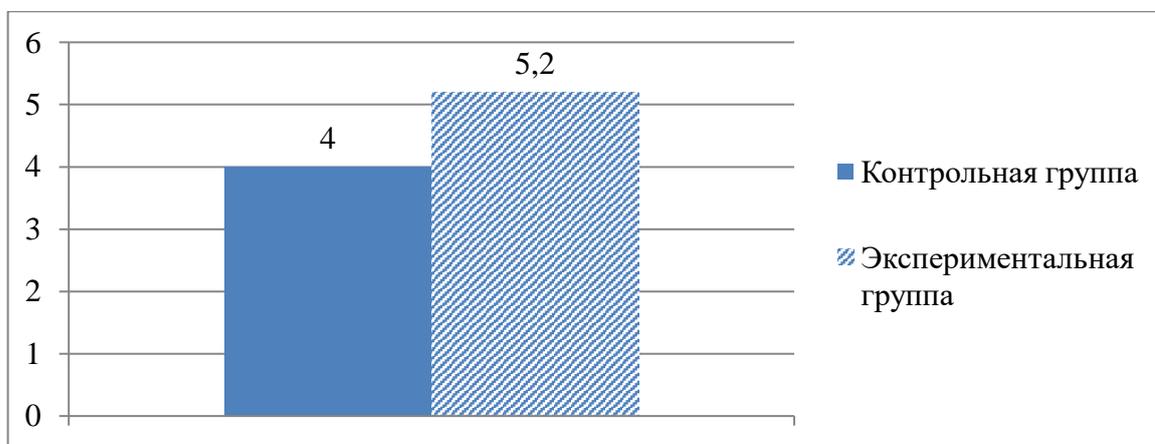


Рисунок 10 – Разность оценок по контрольному элементу «Скольжение «ёлочка»» (балл)

Разность средних оценок группы экспертов по контрольному элементу «Скольжение «ёлочка»» между испытуемыми двух групп составила 1,2 балла, что является максимальной разностью оценок исследуемых контрольных элементов. При этом усредненный показатель контрольной группы характеризует качество выполнения данного скольжения как хорошее, а показатель экспериментальной группы как очень хорошее.

На рисунке 11 представлена разность усредненных оценок за технику выполнения фигуристками остановок.

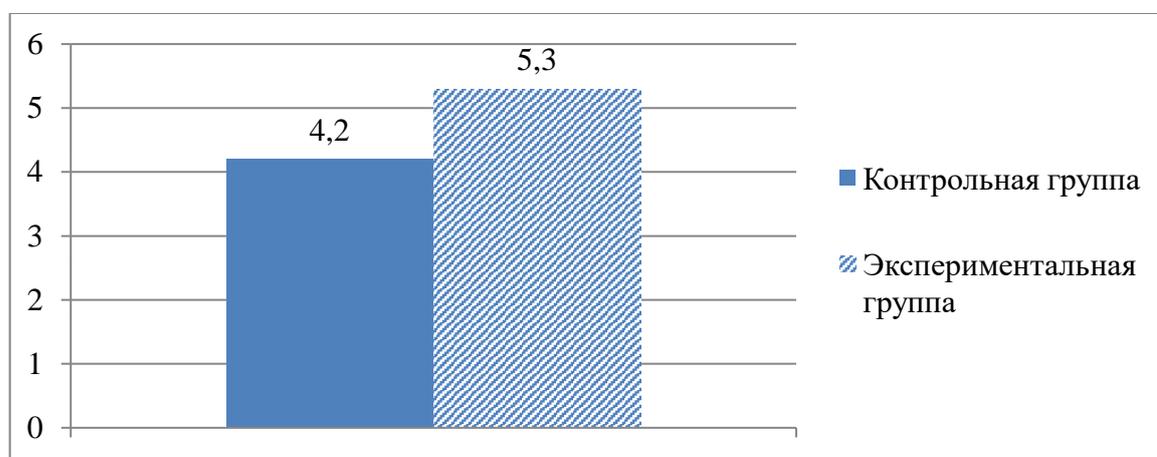


Рисунок 11 – Разность оценок по контрольному элементу «Остановки» (балл)

Разность показателей здесь также значительная и составляет 1,1 балл. Группой экспертов характеризуется качество выполнения остановок в контрольной группе как хорошее, а в экспериментальной группе как очень хорошее. Экспертами подчеркивается, что наиболее удачно освоено фигуристками экспериментальной группы техника остановок с торможением на одной ноге.

Таким образом, установлено, что оценки испытуемых экспериментальной группы по всем контрольным элементам значительно превышают оценки испытуемых контрольной группы, что говорит об эффективности предложенной нами методики. Результаты исследования аргументируются тем, что разработанная методика обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет, содержала специальные

игровые упражнения. Следовательно, использование однообразных упражнений в тренировочном процессе с детьми дошкольного возраста обеспечивает меньший эффект, чем использование упражнений игрового характера. Нами предполагается, что это связано с тем, что применение игровых упражнений вызывает больший интерес и повышает мотивацию у девочек 6-7 лет к выполнению задач тренировки.

Выводы по второй главе

Первое, что необходимо констатировать, что педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет. Исследование проводилось на базе МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №73» г. Златоуста, были задействованы две группы испытуемых, в состав которых вошли по 15 девочек 6-7 лет.

Второе, это что было определено содержание методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет: основные стойки, полуприседы и приседы, ходьба на лезвии конька, ходьба на зубцах, скольжения на двух ногах и остановки. Главной особенностью обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет, в рамках предложенной методики, являлось активное применение игрового метода совместно с методами расчлененно-конструктивного упражнения и целостным методом.

Третье заключается в том, что опытным путем была доказана эффективность предложенной методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет. Установлено, что использование однообразных упражнений в процессе технической подготовки девочек 6-7 лет обеспечивает меньший эффект, чем использование упражнений игрового характера.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность выбранного направления исследования побудила изучить теоретические основы проблемы исследования. Нами были изучены основы начальной технической подготовки в фигурном катании, рассмотрены применяющиеся средства и методы обучения элементам фигурного катания, а также были охарактеризованы возрастные особенности девочек 6-7 лет.

Исходя из полученной информации и из результатов педагогического наблюдения, была разработана методика обучения базовым элементам фигурного катания на основе игрового метода, где изучались основные стойки, полуприседы и приседы, ходьба на лезвии конька, ходьба на зубцах, скольжения на двух ногах и остановки. В ходе организации и проведения занятий были выявлены педагогические условия эффективной реализации методики обучения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет. При обучении базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет, в рамках предложенной методики, активно применялся игровой метод, но только совместно с методами расчлененно-конструктивного упражнения и целостным методом. Разрабатывались специальные игровые упражнения на каждый изучаемый базовый элемент фигурного катания.

Для проверки эффективности предложенной методики был проведен педагогический эксперимент с 30 девочками 6-7 лет на базе МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №73» г. Златоуста. Сформирована диагностика, позволяющая оценить эффективность методики посредством метода групповой экспертной оценки, рекомендуемой многими исследователями технической подготовки фигуристов для сохранения объективности.

По результатам опытно-экспериментальной работы было установлено, что предложенная методика обучения базовым элементам

фигурного катания девочек 6-7 лет является эффективной в сравнении со стандартной программой технической подготовки. Исходя из результатов исследования, нами был сделан вывод о том, что использование однообразных упражнений в процессе технической подготовки девочек 6-7 лет обеспечивает меньший эффект, чем использование упражнений игрового характера.

Нами было предположено, что это связано с тем, что применение игровых упражнений вызывает больший интерес и повышает мотивацию у девочек 6-7 лет к выполнению задач тренировки. Но данное утверждение требует дальнейшего изучения, предпочтительно с использованием эмпирических методов исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абсалямова И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках : метод. разработ. для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова. – Москва : ГЦОЛИФК, 1992. – 13 с.
2. Атаева С. А. Психологические особенности познавательной деятельности в процессе развития дошкольников / С. А. Атаева, М. Аведурдыева // Молодой ученый. – 2024. – № 11(510). – С. 218-220.
3. Байкова Л. А. Психология здоровья. Социальное здоровье детей и молодежи. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. А. Байкова. – Москва : Юрайт. – 2019. – 216 с.
4. Бишаева А. А. Физическая культура. Учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – Москва: КноРус, 2020. – 278 с.
5. Великая Е. А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников : метод. рекомендации / Е. А. Великая ; Челяб. гос. ин-т физ. культуры. – Челябинск, 1989. – 19 с.
6. Виленский М. Я. Физическая культура. Учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2020. – 252 с.
7. Волынская Е. В. Физиология физического воспитания и спорта : Учебнометодическое пособие [Текст] / Е. В. Волынская. – Липецк, 2017. – С.68– 71.
8. Гадаборшева З. И. Возрастные особенности физического развития дошкольников / З. И. Гадаборшева, А. Х. А. Гакаева, М. Х. А. Гакаева // Система непрерывного физкультурного образования : Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Махачкала: АЛЕФ, 2022. – С. 37-45.
9. Голунова М. Ю. Управление технической подготовкой девочек 6-7 лет в фигурном катании на коньках / М. Ю. Голунова, С. В. Бренч // Материалы XXXIV Всеуральской олимпийской научной сессии молодых ученых. – Челябинск: СМИК, 2023. – С. 28-33.

10. Дубьянская Е. П. Социально-личностное развитие ребёнка-дошкольника в условиях разновозрастного взаимодействия: плюсы и минусы / Е. П. Дубьянская // Молодой ученый. – 2023. – № 40(487). – С. 45-47.

11. Житняк К. В. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках / К. В. Житняк // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 52-54.

12. Журавлева С. С. Психолого-педагогическое обеспечение социально-коммуникативного развития старших дошкольников в дополнительном образовании детей : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Журавлева Светлана Сергеевна. – Москва, 2016. – 22 с.

13. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко. – Москва : Юрайт, 2020. – 192 с.

14. Зенкова В. М. Методика обучения детей 5-6 лет, занимающихся фигурным катанием на роликовых коньках, с применением вспомогательного оборудования / В. М. Зенкова, К. С. Дунаев, В. М. Зенков // Физическая культура в школе. – 2024. – № 1. – С. 59-61.

15. Зенкова В. М. Фигурное катание на роликовых коньках на начальном этапе обучения / В. М. Зенкова, В. М. Зенков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : Сборник материалов IV научно-практической конференции. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 81-82.

16. Карелина И. О. Развитие социальных эмоций у старших дошкольников в совместной образовательной деятельности педагога с детьми / И. О. Карелина // Aktuální Pedagogika. – 2016. – № 4. – С. 15-22.

17. Клак В. А. Возрастные и индивидуально-психологические особенности дошкольников в контексте развития мышления / В. А. Клак // Психологічний часопис. – 2019. – Т. 5, № 7(27). – С. 195-207.
18. Козлова В. И. Физиология развития ребенка: учебное пособие / В. И. Козлова, Д. А. Фарбер. – Москва : Терра–спорт, 1983.– 31 с.
19. Кузнецова Г. Педагогическое сопровождение социального развития ребёнка-дошкольника: теоретико-методологический аспект / Г. Кузнецова // *Strategiczne pytania światowej nauki* – 2016 : Materiały XII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, Przemysl, 07–15 февраля 2016 года. – Przemysl: Nauka i studia, 2016. – С. 75-90.
20. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2020. – 388 с.
21. Кузнецова Л. В. Применение игрового метода при обучении элементам фигурного катания на коньках на этапе начальной подготовки / Л. В. Кузнецова // Актуальные проблемы спортивной подготовки в конькобежном спорте, шорт-треке, фигурном катании на коньках : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2022. – С. 188-192.
22. Кузнецова Л. В. Хореографическая подготовка в фигурном катании на коньках на начальном этапе подготовки с использованием музыкальных игр / Л. В. Кузнецова // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 146-150.
23. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с.
24. Лашкова Э. И. Особенности совершенствования техники у детей в фигурном катании / Э. И. Лашкова // Материалы международного

научного форума обучающихся «Молодежь в науке и творчестве» : сборник научных статей. – Гжель: Гжельский государственный университет, 2017. – С. 651-653.

25. Мальгин Д. А. Специфика обучения катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Д. А. Мальгин // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 173-177.

26. Махсудян А. Г. Стандарт физического развития особенности физической подготовки на основе возрастных закономерностей развития организма / А. Г. Махсудян, А. А. Мальцева // Вестник военного образования. – 2022. – № 4(37). – С. 138-140.

27. Мельникова И. Ю. Фигурное катание. База техники прыжков в движении / И. Ю. Мельникова, Ю. В. Кудинова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 157-159.

28. Менченков И. О. Изменение показателей физической и технической подготовленности детей 5-8 лет, занимающихся фигурным катанием / И. О. Менченков // Дети, спорт, здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов. – Смоленск : Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 64-70.

29. Носкова Е. С. Возрастные и психологические особенности развития речи младших дошкольников / Е. С. Носкова, К. А. Цуранова, С. Э. Савельева // Вестник научных конференций. – 2019. – № 10-2(50). – С. 77-78.

30. Панин Н. А. Фигурное катанье на коньках. 2-е издание / Н. А. Панин. – Москва: Физкультура и спорт, 1952. – 207 с.

31. Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» / Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 7». – Златоуст, 2023. – 72 с.
32. Продан П. Э. Методика обучения основным техническим элементам в фигурном катании на коньках девочек 6-7 лет / П. Э. Продан, Т. С. Гришина, Н. П. Грачев // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей. – Воронеж: Ритм, 2021. – С. 334-341.
33. Родионова Л. А. Социально-коммуникативное развитие старших дошкольников как одно из приоритетных направлений образования детей / Л. А. Родионова, С. В. Пазухина // Аспекты и тенденции педагогической науки : Материалы III Международной научной конференции. – Санкт-Петербург: Свое издательство, 2017. – С. 63-65.
34. Смыкова К. Д. Повышение качества техники скольжения в фигурном катании на начальном этапе подготовки / К. Д. Смыкова, О. С. Васильченко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 49-53.
35. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. – Москва: Феникс, 2020. – 187 с.
36. Солодков А. С. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов : учеб. пособие / А. С. Солодков, И. В. Левшин, Л. В. Михно, А. Н. Поликарпочкин. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. -165 с.
37. Троцкая Т. М. Содержание физической подготовки на этапе начальной подготовки в фигурном катании на коньках / Т. М. Троцкая, Ю. А. Мельникова // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 1(39). – С. 47-50.

38. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
39. Хачатуров Л. С. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (этап начальной подготовки). Методическое пособие / Л. С. Хачатуров, Б. Н. Найданов, – Москва: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 127 с.
40. Хрисанова Е. В. Особенности когнитивного и социально-психологического развития дошкольников, имеющих различное статусное положение в подготовительных группах детского сада / Е. В. Хрисанова // Психолог. – 2018. – № 6. – С. 1-13.
41. Чайковская Е. А. Фигурное катание / Е. А. Чайковская. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 160 с.
42. Чегодаева Ю. Е. Особенности дидактики обучения основам фигурного катания детей дошкольного возраста / Ю. Е. Чегодаева // Шаг в науку : Сборник материалов II научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий, Москва, 20 декабря 2018 года. – Москва: Буки Веди, 2018. – С. 148-151.
43. Черепанова И. О. Фигурное катание на коньках: специальная техническая подготовка : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев, А. К. Тихомиров. – Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2020. – 260 с.
44. Чичкова В. В. Контроль технической подготовленности в одиночном фигурном катании / В. В. Чичкова, Е. С. Иноземцева // Физическая культура, здравоохранение и образование : Материалы XII Международной научно-практической конференции. – Томск: СТТ, 2018. – С. 163-167.

45. Шигапова Г. Р. Учёт возрастных особенностей старших дошкольников (5-7 лет) при развитии физических качеств / Г. Р. Шигапова // Трибуна ученого. – 2021. – № 5. – С. 509-517.

46. Песняк Ю. В. Процесс обучения детей дошкольного возраста базовым элементам фигурного катания на коньках с учетом закономерности развития ловкости / Ю. В. Песняк, Р. М. Гимазов // Физическая культура и спорт : Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2024. – С. 139-143.

47. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876487/> (дата обращения: 08.04.2024).

48. Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» в новой редакции. – Краснодар, 2017. – URL: <https://scp6.reduit-company.ru/settings/csp6/archive/2608201902.pdf> (дата обращения: 08.04.2024).

49. Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». – Рязань, 2021. – URL: https://led-rzn.ru/userfiles/file/programma_fig.kat..pdf (дата обращения: 08.04.2024).

50. Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». – Санкт-Петербург, 2022. – URL: https://figure-skate.ru/tmp/doc/Programma_sport.pdf (дата обращения: 08.04.2024).

51. Программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» / Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва по фигурному катанию на коньках. – Санкт-Петербург, 2023. – URL: https://figure-skate.ru/tmp/doc/Programma_sport_2023.pdf (дата обращения: 08.04.2024).