



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»**

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ**  
**ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ**

**Выпускная квалификационная работа**  
**Специальность 49.02.01 Физическая культура**  
**Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите  
«20» март 2025 г.  
Заместитель директора по УР  
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О.

Выполнила:  
студентка группы ОФ-318-263-3-1  
Вахитова Валерия Игоревна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Подскребышев Егор Александрович

Челябинск  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФИГУРИСТОВ 6-7 ЛЕТ .....	5
1.1 Основы понятия фигурного катания.....	5
1.2 Особенности развития детей 6-7 лет .....	10
1.3 Особенности тренировочного процесса юных фигуристов.....	19
Вывод по первой главе .....	23
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ .....	25
2.1 Организация и методика исследований.....	25
2.2 Результат исследований .....	27
Вывод по второй главе .....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	34
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	36

## ВВЕДЕНИЕ

Фигурное катание представляет собой сложно координационный вид спорта. Его основная идея состоит в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращением, прыжками, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

Для уверенного выполнения элементов на коньках, надо научиться «хорошо» держать равновесие. Развитию этого качества уделяется большое внимание до выхода на лед, в условиях спортивного зала. Для этого используется огромный арсенал разнообразных движений, имитационные, с изменением темпа, ритма и т.п. В условиях зала происходит формирование осанки фигуриста, формируется школа движений, артистические навыки и выразительность.

Младший школьный возраст можно назвать более благополучным для формирования спектра двигательных способностей реализуемых в физической активности человека. Именно в этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее не известные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях физических качеств: Выносливость и гибкость.

Гармоничное физическое воспитание и рост спортивных результатов мирового уровня зависит от правильного и своевременного обучения юных спортсменов на начальном этапе. Систематическое применение разносторонних физических упражнений на начальном этапе физического развития ребенка дает наибольший эффект и служат основой для укрепления основных физических качеств, помогая наиболее быстро осваивать технические элементы на льду.

Цель исследования: теоретически доказать и практически обосновать положительное влияние занятий фигурным катанием на физическое развитие детей 6-7 лет

Объект исследования: Физическое развитие детей 6-7 лет.

Предмет исследования: Тренировочные процесс юных фигуристов

Гипотеза исследования: предполагается, что использование в учебно- тренировочном процессе комплексов физического развития позволит улучшить уровень физических качеств у юных фигуристов.

В соответствии с поставленной целью следует решить следующие задачи:

1.Изучить и проанализировать методическую литературу о фигурном катании.

2.Выявить физиологические особенности фигуристов 6-7 лет.

3.Охарактеризовать тренировочный процесс юных фигуристов.

4. Теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность методики развития физических качеств у фигуристов 6-7 лет

Практическая значимость: выпускная квалифицированная работа может служить как методическое пособие для организации тренировочного процесса

Структура выпускной квалифицированной работы включает введение, выводы по главам, заключение, библиографический список.

# ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФИГУРИСТОВ 6-7 ЛЕТ

## 1.1 Основы понятия фигурного катания

Фигурное катание можно отнести в разряд сложно координационных видов спорта. Его относят к конькобежному виду спорта. Фигуристам, помимо передвижения по ледовой площадке, необходимо выполнять сложные элементы, такие как шаги, вращения, прыжки и поддержки, под музыкальное сопровождение.

В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и синхронное катание [20].

1. Мужское и женское одиночное катание. Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов: шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап – короткая программа, второй – произвольная программа.

2. Парное фигурное катание. Задача спортсменов продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов [3].

3. Синхронное фигурное катание. Состав участников зависит от возрастной категории, в которой выступают спортсмены. Максимальный состав включает в себя 16 человек и максимум 4-х запасных (официально – не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в

том числе и по общему количеству). В синхронном катании есть три возрастные категории. Самая младшая категория «Преновисы» - до 10 лет (выступают по 2 взрослому разряду). Далее идёт категория «Новисы» — до 15 лет (выступают по 1 взрослому разряду). Средняя категория «Юниоры» — до 19 лет (выступают по КМС), старшая категория с 18 лет и старше «Сеньоры» (выступают по МС). Основные элементы, выполняемые спортсменами: блок, линия, пересечение, синхронное вращение, колесо, круг, попарные элементы, сольные элементы [5].

Рождение фигурного катания как вида спорта связывают с моментом, когда коньки начали изготавливать из железа, а не из кости. Согласно данным исследований, впервые это произошло в Голландии, в XII—XIV веке. Первоначально фигурное катание представляло собой состязание по мастерству вычерчивать на льду разнообразные фигуры, сохраняя при этом красивую позу.

Первые клубы любителей фигурного катания появились в XVIII веке в Британской империи в Эдинбурге (1742г.). Там же был разработан и перечень обязательных для исполнения в соревнованиях фигур, и первые официальные правила соревнований. Из Европы фигурное катание попало в США и Канаду, где получило огромное развитие. Здесь были созданы многочисленные клубы фигуристов, разрабатывались новые модели коньков, создавалась своя школа техники. К середине XIX века в фигурном катании уже были известны практически все современные обязательные фигуры и основные технические приемы для их исполнения [22].

На I Конгрессе конькобежцев в 1871 году фигурное катание было признано как вид спорта. В 1882 году в Вене состоялись первые в Европе официальные соревнования по фигурному катанию. Правда первоначально, как отмечает Мишин А. Н., «это были своего рода кулуарные соревнования», так как в них принимало участие всего несколько спортсменов. Но подход к соревнованиям изменился после того, как на соревнования в Санкт-Петербург в 1890 году, посвященные 25-летию катка

в Юсуповском саду, были приглашены лучшие фигуристы со всего мира. Соревнования приобрели статус «неофициального чемпионата мира», победителем этих состязаний во всех видах программы стал почетный член «Петербургского общества любителей бега на коньках» Алексей Павлович Лебедев.

На следующий год в 1891 году в Гамбурге состоялся первый чемпионат Европы в мужском одиночном катании (победил немецкий фигурист Оскар Улиг). Но демонстрация международного размаха и потенциала фигурного катания, показанного на соревнованиях в Санкт-Петербурге, не давала покоя. Поэтому уже в 1892 был создан Международный союз конькобежцев (ISU), который должен был руководить организацией международных соревнований. Через 4 года, в 1896-ом году, в Санкт-Петербурге состоялся первый чемпионат мира по фигурному катанию [7].

Официально первый чемпионат мира среди женщин-одиночниц прошел в конце января 1906 года в Давосе (Швейцария). Обязательные фигуры у женщин и у мужчин были аналогичными, но произвольное катание женщин сразу же обратило на себя внимание высокой художественностью, пластикой и музыкальностью движений. До 1940 года прыжки считались «высшим пилотажем», доступным не всем. Даже фигуристы мирового класса обходились двумя-тремя прыжками на программу. В 1948 году Дик Баттон совершил революцию, представив произвольную программу, насыщенную прыжками, включая двойной аксель. С тех пор прыжки прочно обосновались в арсенале фигуристов [13].

Спортивные танцы на льду возникли в 1930-е годы в Великобритании, а затем получили распространение во всём мире. В 1952 году спортивный танцы были включены в программу чемпионатов мира и Европы. В течение первых 10 лет на всех крупных международных состязаниях побеждали фигуристы Великобритании. В программу зимних Олимпийских игр танцы на льду были включены с 1976 года. Революцию в

танцах на льду совершили брат и сестра чехи Ева Романова и Павел Роман. Они предпочитали танцевать под бурные латиноамериканские ритмы; их постановки на то время звучали вызывающе, но они сумели отстоять свои творческие взгляды, став 4-кратными чемпионами мира (1962—1965).

Начиная с 1960 года и по настоящее время в парном катании фигуристы из СССР и России практически всегда занимали лидирующие позиции, а в отдельные года и вовсе занимали весь пьедестал почёта. В мужском катании в 1990-е на время вернули свои позиции США. Они стали поднимать уровень мужского катания еще выше благодаря добавлению в свои программы нескольких прыжков в четыре оборота, что существенно подняло оценки за их программы.

В 2004 году была введена новая система судейства. ISU заявляет, что судьям. С одной стороны, это позволяет тренерам определить, за что ставят высокие оценки, и соответственно подготовить спортсмена, с другой — «вычислить» предвзятого судью и применить санкции. Поскольку у оценок нет верхней границы, перестали недооценивать фигуристов, катающихся первыми. Да и поклонникам фигурного катания стало удобнее: если нет возможности посмотреть соревнование в прямом эфире, они могут проанализировать протокол и смотреть выступления выборочно. Во время процесса обучения необходимо придерживаться принципа постепенности, с целью обновления и усложнения, применяемых в учебно- тренировочном процессе упражнений. Как отмечал Павлов И.П., величина ответной реакции организма прямо пропорциональна величине воздействия, т.е. по мере повышения тренированности занимающегося реакция организма на постоянную нагрузку становится меньше, это идет адаптация организма к постоянному раздражителю. Следовательно, сама нагрузка, её объем и интенсивность должны нарастать в процессе тренировок.

Основные элементы фигурного катания:

В фигурном катании можно выделить 4 основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки. Также существует ряд

специфических элементов, исполняемых в одном виде фигурного катания, например поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы в парном катании.

Шаги представляют собой комбинации толчков и базовых элементов катания — дуг, троек, перетяжек, скобок, крюков, выкрюков и петель, с помощью которых фигурист перемещается по площадке. Шаги служат для соединения элементов в программе. Кроме того, дорожки шагов являются обязательным элементом программы [16].

Спирали: для того, чтобы спираль была засчитана, нужно находиться в позиции не менее 7 секунд. Спиралью называется позиция с одним коньком на льду и свободной ногой (включая колено и ботинок) выше уровня бедра. Позиции спиралей отличаются друг от друга скользкой ногой (правая, левая), ребром (наружное, внутреннее), направлением скольжения (вперед, назад) и позицией свободной ноги (назад, вперед, в сторону).

Они, также как и дорожки шагов, оцениваются четырьмя уровнями сложности.

Вращения:

Различают вращения стоя (например, «заклон»), вращения в приседе («волчок») и вращения в положении «ласточка» (Либела). Кривизна полоза вызвала в фигурном катании появление большого количества самых разнообразных вращений на лезвии одного или двух коньков.

Смена ноги при исполнении вращений и смена позиции позволяет выполнить комбинацию вращений.

Прыжки:

Прыжки разделяются на две группы — рёберные и носковые (зубцовые). Отталкивание ото льда в рёберных прыжках происходит с ребра конька, в носковых — толчком носка конька.

Сейчас фигуристы выполняют 6 видов прыжков — тулуп, сальхов, риттбергер, флип, лутц и аксель.

Сальхов, риттбергер и аксель относятся к рёберным прыжкам; тулуп, флип и лутц — к носковым.

Таким образом, фигурное катание – конькобежный олимпийский вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов по льду на коньках и выполнении специальных элементов под музыку. Фигурным катанием занимаются как мужчины, так и женщины.

## 1.2 Особенности развития детей 6-7 лет

Младший школьный возраст, наиболее важный период жизни человека, именно в этот период формируется психические, физические и умственные качества. В это возраста особенно идет физическое развитие. Особенностью младшего школьника является рост мускулатуры, увеличение массы мышц и прирост мышечной силы.

Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата отражается большой подвижностью младших школьников, их стремление к непосредственности, прыжкам и тд. В этой связи весьма важно практиковать на занятиях различные виды учебной работы (чередовать письмо с чтением, с выполнением упражнений и других практических занятий, применять наглядность, методы объяснения сочетать с беседой и т.д.), проводить физкульт-минутки. Необходимо также заботиться, чтобы у детей был перерыв на еду, в солнечную погоду проводить мероприятия на свежем воздухе [10].

Так же немаловажное значение имеют особенности развития психики и умственной деятельности младших школьников. Важнейшим фактором является развитие мозга, улучшение нервной системы. Развитие головного мозга у младших школьников проявляется как в увеличении его веса, так и в изменении нервных клеток. К «завершению» младшего школьного возраста вес мозга достигает 1400-1500 г и приближается к весу

мозга взрослого человека, при этом относительно быстрее других частей развиваются его лобные доли. У них усиливается контроль сознания над поведением, развивается волевой процесс. Происходят изменения во взаимоотношениях возбуждения и торможения: процесс торможения усиливается, но все же преобладает возбуждение. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Нервная система стабилизируется, поведение делается наиболее устойчивым. Отлично регулируются двигательные функции, в том числе – мелкая моторика. Главная дифференцировка нервных клеток к концу дошкольного возраста практически заканчивается, однако не остается простая возбудимость. Присущие 6-7 летним детям возбудимость, реактивность, а еще высочайшая легкость нервной системы содействует лучшему, а время от времени и наиболее скорому, чем у взрослых, изучению достаточно трудных двигательных навыков – ходьбы на лыжах, фигурного катания, катанию на велосипеде, плавания. Старший дошкольный возраст играет необычную роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают организовываться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Совершенствование нервно-психической деятельности младших школьников происходит также под влиянием обучения и воспитания. В психологии и педагогике утвердилась идея Л.С. Выготского о ведущей роли обучения и воспитания в психическом развитии детей Вот почему усилия

учителей должны направляться па то, чтобы, учитывая особенности и возрастные возможности ребят, использовать учебно-воспитательную работу для их интенсивного умственного развития. Тренировочный процесс по фигурному катанию должен строиться таким образом, чтобы учитывались особенности возраста и пола ребенка, различия в проявлении физических способностей обучающихся.

Учитывая то, что начальный возраст обучения в фигурном катании 6-7 лет – возраст старшего дошкольника или младшего школьника наиболее часто применяемыми методами на занятиях должны быть игровой метод, соревновательный метод. Практика российского и мирового фигурного катания показывает, что те фигуристы, которые обладали лучшей базовой физической подготовленностью, демонстрировали хорошую форму в течение длительного времени гораздо чаще [18].

Высокие показатели общего здоровья, физической подготовленности являются неотъемлемой частью успеха фигуриста. Использование различных средств и методов общей физической подготовки на свежем воздухе в любую погоду, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма и создает прочный фундамент для спортивного совершенствования. Учитывая сложность и разнообразие технических элементов, выполняемых фигуристами во время проката, юному конькобежцу необходимо развивать двигательно-координационные способности с самого раннего возраста [12].

Практически каждое общеразвивающее упражнение, особенно на начальном этапе, направлено на воспитание двигательно-координационных способностей. Не следует забывать в процессе обучения, что возрастные особенности детей также имеют свою специфику. Развитие двигательных координационных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Цель тренировок в фигурном катании – всестороннее развитие спортивных качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Помимо этих качеств, фигурному катанию свойственно развитие чувства ритма, координации и чувства прекрасного. Готовность к силовым упражнениям определяется с учетом индивидуальных особенностей организма. Тренером разрабатывается оптимальная техника выполнения упражнений, планируется график постепенных нагрузок, подбирается индивидуальный комплекс специальных упражнений, утверждается план участия спортсмена в соревнованиях [13].

Задача технической подготовки – формирование необходимых двигательных навыков, обеспечивающих оптимальное использование физических способностей и безопасное разучивание сложнокоординационных элементов. Занятия юных фигуристов должны быть направлены на тщательное освоение техники выполнения упражнений. Для обучения подойдут видеозаписи, фотографии, разъяснения, напоминания, счёт. Отличным примером для юного атлета будет выполнение упражнения самим тренером.

В основу воспитания морально-волевых качеств ложится сознательное преодоление возникающих трудностей путем настойчивости, целеустремленности и смелости. Необходимость управлять своими действиями и эмоциями во время выступлений, возможность концентрироваться на выполнении сложных упражнений вопреки различным отвлекающим факторам и сохранять ясность ума в любых ситуациях.

На начальном уровне обучения необходимо уделять большое внимание оптимальному планированию тренировочного процесса – большую часть времени уделять общей физической подготовке и, исходя из её результатов, внедрять в тренировочный процесс специальную подготовку. Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц, части тела или качества фигуриста. Тренировки должны включать разнообразные комплексы упражнений для гармоничного развития [15].

Продолжительность тренировочных занятий в этот период составляет 45-60 минут, занятия проводятся 3-4 раза в неделю. Очень важно не допускать чрезмерной нагрузки на неокрепшие кости, мышцы и связки детей. Особое внимание уделять слабым местам, как в физическом понимании, так и психоэмоциональном. Уже множество научных работ доказали пользу занятий фигурным катанием и интерес к выбранному виду спорта должен поддерживаться разнообразным тренировочным процессом у юного спортсмена. Во главе угла стоит ставить развитие индивидуальности и спортивное долголетие. Упражнения в фигурном катании относятся по классификации В. С. Фарфеля (1970 г.) к стандартным (стереотипным) движениям, оценка которых производится по качественному признаку — в баллах. Стабильность элементов и их сочетаний, повторяемых в тренировочных занятиях и на соревнованиях, обеспечивается формированием двигательных динамических стереотипов. Выполнение таких движений сопровождается экономизацией энерготрат организма и высокой степенью автоматизации двигательных навыков.

Тренировочный процесс по фигурному катанию должен строиться таким образом, чтобы учитывались особенности возраста и пола ребенка, различия в проявлении физических способностей обучающихся. В то же время необходимо придерживаться принципа доступности, т. е. давать такие нагрузки детям, чтобы они могли с ними справиться и были оптимальные для данного возраста и уровня подготовленности. Надо учитывать индивидуальные способности детей, для их наибольшего развития [1, 8, 23].

На определенном этапе организации тренировочного процесса необходимо подбирать упражнения так, чтобы они были связаны между собой и по возможности дополняли друг друга или одно упражнение было начальным этапом другого – его составным элементом. Необходимо придерживаться принципа «от простого к сложному», для того, чтобы максимально задействовать те функциональные системы организма, которые участвуют в выполнении выбранных упражнений, следить за последовательностью

действий. При построении тренировочного процесса необходимо придерживаться других принципов, таких как «от незнания к знанию», т.е. давать подробное объяснение двигательного действия, учитывать его особенности [34]. Незнание принципов тренировок или их неумелое использование может привести не только к некачественной организации процесса тренировки, но и другим негативным последствиям, таким как перетренированность, травма, некачественное освоение техники выполнения упражнения и т.д. Все это усложнит возможность получение знаний в этой осваиваемой области. Как и во многих других видах спорта, в фигурном катании многое зависит от сознательного отношения тренера к тренировочному процессу и обучению детей фигурному катанию. Незнание тренером принципов обучения двигательным действиям может препятствовать успешному освоению движений и формированию двигательных навыков и умений занимающихся [28].

Методически правильно выстроенный учебный процесс в обучении фигурному катанию позволяет значительно раньше выявить одаренных детей в спорте. Этот фактор является очень важным, учитывая раннюю специализацию в данном виде спорта. Двигательная активность, направленная на развитие двигательных способностей юных фигуристов, должна совершенствоваться уже на этапе начальной подготовки [35].

Учитывая то, что начальный возраст обучения в фигурном катании 6-7 лет – возраст старшего дошкольника или младшего школьника наиболее часто применяемыми методами на занятиях должны быть игровой метод, соревновательный метод. Практика российского и мирового фигурного катания показывает, что те фигуристы, которые обладали лучшей базовой физической подготовленностью, демонстрировали хорошую форму в течение длительного времени гораздо чаще. Высокие показатели общего здоровья, физической подготовленности являются неотъемлемой частью успеха фигуриста. Использование различных средств и методов общей физической подготовки на свежем воздухе в любую погоду, развивает

сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма и создает прочный фундамент для спортивного совершенствования. Учитывая сложность и разнообразие технических элементов, выполняемых фигуристами во время проката, юному конькобежцу необходимо развивать двигательно-координационные способности с самого раннего возраста.

Фискалов В.Д. дает следующее определение моторно-координационных способностей: «способность человека координировать движения при построении и воспроизведении двигательных действий, а также способность перестраивать координацию движений, при необходимости изменять параметры освоенного действия или переключаться на другое действие, в соответствии с требованиями изменяющихся условий» [37]. Данное определение не является единственным, но многие авторы сходятся во мнении, что, развивая координационные способности, необходимо использовать элементы новизны, усложнять задачи, давать сложные координационные упражнения. Поэтому практически каждое общеразвивающее упражнение, особенно на начальном этапе, направлено на воспитание двигательно-координационных способностей. Не следует забывать в процессе обучения, что возрастные особенности детей также имеют свою специфику. Развитие двигательных координационных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что необходимо учитывать в тренировочном процессе [15, 25, 28, 33].

Российская школа фигурного катания традиционно является одной из сильнейших в мире и справедливо считается одной из законодателей в развитии данного вида спорта. В этой связи не лишним будет напомнить, что на одном из этапов своего исторического развития и становления, в середине XIX века, фигурное катание было разделено на три специальные секции или типа: «школьное», иначе «обязательное» катание, «специальное» фигурное катание и «свободное катание». Подобная классификация позволяла охватить большое количество детей, что существенно облегчало процедуру спортивного отбора.

Мишин А.Н. дал следующую оценку видам фигурного катания – «школьному катанию на коньках» (вернее, небольшой его части, из которой составлена программа «обязательных упражнений»), так как в основе всех видов фигурного катания, лежит самый важный его раздел, а также самый сложный, ввиду жестких требований, предъявляемых к конькобежцу здесь. Фигурист выполняет фигуры не по своему выбору, а по заданному рисунку определенной геометрической формы, выполняет их не в той последовательности как считает нужным, а с учетом определенных требований, которые зачастую придают на первый взгляд простой фигуре едва ли уловимые трудности, как, например, требование одноредности в исполнении крюка. Школьная, или обязательная, езда оценивалась по геометрическому рисунку на ледяной скульптуре для постановки тела, грации и уверенности движения и скорости удара, по примерно точному охвату дорожки с тройным повторением на каждой ноге и наибольшей из фигур. По всеобщему признанию, обязательные упражнения были одним из самых сложных видов фигурного катания [23].

Трудности обязательных упражнений были обусловлены строгими требованиями для спортсмена заданными комиссией, учителем, тренером. Это и необходимость исполнения фигуры в определенной последовательности, по раз и навсегда утвержденному рисунку делало такой прокат сложным даже для более опытных фигуристов. Рисование фигур – это кропотливая и трудоемкая работа, которая требует много времени и труда. Самые сильные фигуристы мира ежедневно тратили 4-5 часов на совершенствование обязательных упражнений. Недаром многие авторы считали «школу» отличным средством воспитания трудолюбия. В отличие от обязательных фигур, специальные фигуры представляют собой скольжение на одной ноге до остановки на одном месте, а потом, отталкиваясь ото льда опорной ногой, без отрыва ото льда продолжить движение. Несмотря на то, что, на первый взгляд, физически это выполнить гораздо сложнее, возможность менять движения, контур и величину фигуры

за счет смены направления или скорости проката, такой вид катания на коньках создает возможность изображать любой рисунок на льду для фигуриста и открывает неиссякаемую область для так называемых специальных фигур [1].

Специальные фигуры обычно были технически намного сложнее школьных, но эта трудность была значительно смягчена тем фактом, что конькобежец лично их придумал. Их оценивали по новизне рисунка, обычно орнаментальному характеру, сложности и чистоте и уверенности исполнения на льду. Изначально свободное катание состояло из всех фигур и комбинаций, динамичного характера, на выбор фигуристки. Она исполнялась в течение определенного промежутка времени – от 1 до 5 минут – в виде последовательной конькобежной программы без перерывов, под музыку, по возможности в органичной связи с ней, и оценивалась:

- 1) содержание программы, т.е. сложность, разнообразие и гармония компоновки (составления) отдельных частей;

- 2) на исполнение, т.е. на пластичность постановки тела, грацию движений, уверенность, связность, музыкальность и скорость вождения [32].

Свободное катание должно было содержать самые сложные и разнообразные фигуры; программа должна быть художественно оформлена, продумана, расположена на площадке и выполнена красиво, уверенно, естественно, слаженно, контрастно и музыкально. Под связностью понимается езда без перерывов, с прямыми переходами от одной фигуры к другой, без лишних шагов и бессмысленных остановок между ними. Долгое время в соревнованиях по фигурному катанию одиночные конькобежцы соревновались по двум видам программ: обязательные упражнения и свободное катание.

Подготовка фигуристов включала соответственно изучение и совершенствование элементов «школы» и произвольного катания [35].

В конце 20 века ситуация изменилась. С соревнований был снят раздел обязательных фигур как незрелого вида спорта, но их роль в подготовке фигуристов по-прежнему велика. Двигательная задача конькобежца в обязательных упражнениях имела определенное смысловое содержание нарисовать коньком на льду определенный, иногда сложный рисунок. Кроме того, выполнение обязательных фигур представляло собой не отдельное движение, а связанную цепочку разносторонних движений, объединенных в определенном порядке для достижения определенного качества результата.

Таким образом, в фигурном катании свойственны смешанные упражнения, в которых преобладают ациклические движения. Многообразие форм движений, различный характер прилагаемых усилий требуют развития у фигуриста разных по характеру физических качеств. Этот вид спорта оказывает огромное влияние не только на развитие двигательного аппарата, но и на функции сенсорных систем организма. Многочисленные ускорения и замедления, наклоны и вращения, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры повышают тонкость [17].

### 1.3 Особенности тренировочного процесса юных фигуристов

Фигурист должен обладать хорошо развитой мышечной системой. Этот раздел подготовки решается с помощью подвижных и спортивных игр с использованием легкоатлетических упражнений, тренажеров и различных отягощений. Для юных фигуристов особую роль приобретает укрепление стопы, мышц спины и брюшного пресса. Прочность мышц и связок стопы, несущих основную функцию в прыжках, дорожках шагов и вращениях, можно приобрести путем многократного выполнения с неопредельными нагрузками достаточно простых по координации упражнений. С ростом спортивного мастерства значение постоянной работы над укреплением стопы сохраняется, однако с переходом на жесткие ботинки, в значительной

мере снижающих нагрузку на стопу, повышается необходимость развития мышц и связок коленного сустава и приводящих мышц бедра.

Освоение многооборотных прыжков и многочисленных элементов фигурного катания немыслимо без хорошей общей координации спортсменов. Включение в тренировку элементов гимнастики и акробатики с использованием батуты, прыжков в воду значительно расширяет координационные возможности фигуристов [18].

Рост объема и интенсивности специфических нагрузок приводит к мышечному и психологическому утомлению. Поэтому уже на самых ранних этапах подготовки нужно обучать спортсменов активному мышечному расслаблению с использованием методов аутогенной тренировки.

После большого объема ледовых тренировок, вызывающих эмоциональное утомление, необходимо включать такие средства ОФП, как медленный бег и плавание, прогулки на лыжах, спортивные игры. Таким образом, ОФП создает базу для успешного овладения всем комплексом движений фигуриста. Специальная физическая подготовка (СФП) фигуриста должна строиться с учетом биомеханической структуры элементов фигурного катания. Это и является основной задачей СФП. Фигурное катание развивается в основном за счет увеличения скорости скольжения и усложнения многооборотных прыжков. Особенно высокие нагрузки испытывает организм при исполнении произвольной программы: в течение 4,5 мин необходимо выполнить скольжение на высокой скорости, прерываемое прыжками, вращениями, дорожками шагов, а в парном катании и танцах — различного рода поддержки, подкрутки. Чтобы выдержать такую программу, нужен высокий уровень развития двигательных качеств. Однако необходимо помнить самое главное: подготовка фигуриста должна носить такой характер, при котором приспособительные перестройки носили бы ярко выраженную избирательную направленность, соответствующую специфике фигурного катания. Только в этом случае возможно правильное морфофункциональное

развитие организма. Излишняя гипертрофия рабочих мышц или мышц, не участвующих в работе, приводит к нарушению выполнения элементов фигурного катания. Нельзя, используя различные средства подготовки для развития фигуриста, делать из него марафонца или штангиста [19].

Учебно-тренировочные занятия включают в себя три блока: подготовительный, основной и заключительный. В первом, подготовительном блоке, все время уделяют разминке всего организма. Для общей разминки можно рекомендовать легкие в техническом отношении, общеразвивающие упражнения без отягощения. Главная цель общей разминки – активировать мышечную и сердечно-сосудистую системы. [20] Продолжительностью - 10-15 минут. Основной блок тренировки в фигурном катании можно разделить на множество частей:

- упражнения для общей физической подготовки (ОФП);
- упражнения для специальной физической подготовки (СФП);
- балетная хореография;
- упражнения на льду.

Очевидно, что все эти части уместить в основной блок, учитывая начальный уровень спортсменов, будет сложно. Тренеру необходимо составить оптимальный план тренировок, который может включать в себя упражнения из разных частей. Например, балетной хореографией можно заменить часть, включающую в себя ОФП и СФП. Каждая из этих методик имеет право на существование при соблюдении главного принципа тренировки: занятия должны строиться от простого к сложному. Воспитание силы. Целесообразнее всего воспитывать силу методом максимальных усилий. Он предусматривает применение такого отягощения, которое спортсмен может поднять не более 1—3 раз. Количество подходов за тренировку в зависимости от подготовленности спортсменов колеблется от 5 до 10. Этот метод является основным в тренировке спортсменов высокой квалификации, которые используют его для развития и поддержания высокого уровня силы работающих мышечных

групп: Для спортсменов более низкой квалификации при становлении двигательных навыков лучше использовать метод повторных усилий, основанный на работе с непредельными отягощениями (40—70% от максимального). Большое количество повторений (до 10—12 раз в одном подходе) способствует значительному увеличению обменных процессов и приводит к естественному увеличению работающих мышц и их силы, что положительно сказывается на росте мастерства фигуриста. Использование данного метода благоприятно влияет и на укрепление опорно-двигательного аппарата, уменьшая возможность появления травм.

Воспитание быстроты движений. Воспитание быстроты движений непосредственно связано с наличием других физических качеств. При необходимости выполнять очень быстро однократные движения важно иметь сильные мышцы. При выполнении быстрых движений циклического характера надо обладать достаточным запасом выносливости и хорошей подвижностью в суставах. В фигурном катании спортсмену не всегда нужно проявлять предельные скоростные возможности. Пожалуй, лишь сверхсложные многооборотные прыжки, опорные вращения и дорожки шагов требуют этого. В других же элементах более важную роль играет оптимальная скорость, необходимая для правильного исполнения конкретного элемента. Поэтому с начальных этапов обучения следует включать упражнения, развивающие тонкое чувство скорости.

Воспитание выносливости. Для воспитания общей выносливости используют равномерный метод, который характеризуется работой значительной продолжительности до необходимой степени утомления. В случае устойчивого состояния, при котором между кислородным запасом и текущим потреблением кислорода наступает равновесие, частота сердечных сокращений находится в пределах 130—160 уд/мин. Работа на частоте ниже 130 уд/мин не приводит к увеличению аэробных возможностей. Повышению общей и специальной выносливости способствует переменный метод. В этом случае непрерывная работа

выполняется с переменной интенсивностью при частоте пульса не более 180 уд/мин.

Воспитание гибкости. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов и эластичности мышц, укрепляющих сустав. Постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок. После тренировок по развитию силы также необходима работа, направленная на растягивание мышц и улучшение эластичности связок. Основная задача при воспитании гибкости — увеличение амплитуды движения в суставах. Можно использовать активные и пассивные движения. Активные движения включают движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Применяют и статические упражнения. В этом случае надо сохранять определенную позу при максимальном растягивании сегмента в суставе. Пассивные движения с помощью партнера также довольно эффективны для развития гибкости. Упражнения на гибкость выполняются после хорошей разминки на начальных этапах воспитания и в период интенсивной работы над воспитанием силы, желательно 2 раза в день в течение 15—20 мин. Эффект увеличения подвижности в суставах сохраняется до 10 мин, после активных движений несколько дольше, чем после пассивных. В подходе делается не менее 15—20 повторений. Упражнения на гибкость можно сочетать с упражнениями на расслабление. Таким образом, в заключительном блоке основной упор должен делаться на расслабления мышц и их растяжку, так как после активной тренировки мышцы находятся в тонусе.

#### Вывод по первой главе

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что фигурное катание представляет сложно координационный вид спорта. Истоки фигурного катания были заложены еще в древности, затем фигурное катание получило популярность в Европе и России. Занятия фигурным

катанием позволяют совершенствовать такие навыки, как сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Координационные способности имеют первостепенное значение в сложнокоординационных видах спорта, каким является фигурное катание. Координационные способности бывают общими и специфическими.

К общим координационным способностям относят, потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

К специфическим координационным способностям относят возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию - на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, сохранение статокINETической устойчивости.

Ранняя специализация в виде спорта не позволяет своевременно, в соответствии с возрастом, создавать условия для формирования жизненно важных двигательных навыков, развития комплекса групп основных физических качеств занимающихся.

В связи с чем на этапе начальной подготовки, а особенно на спортивно-оздоровительном этапе, необходима реализация технологического подхода, в основе которого планирование содержания процесса подготовки осуществляется не только от исходного уровня, но и с учётом необходимого уровня подготовленности к окончанию учебного года на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

## **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ**

### **2.1 Организация и методика исследований**

Для достижения цели работы были использованы следующие методы исследования: анализ научно-литературных источников; педагогический эксперимент; контрольные испытания (тесты); методы математической статистики.

1. Анализ научно-литературных источников. Нами проведен анализ ряда научных исследований авторов по теме исследования. Обобщен и систематизирован опыт практических специалистов в области фигурного катания. Проведен анализ научно-методической литературы по теме исследования, на основе которого было определено состояние вопроса о методике обучения базовым элементам фигурного катания, обозначена цель исследования, конкретизированы задачи исследования, подобраны методы, сформулирована научная гипотеза. В беседах с тренерами по фигурному катанию обсуждали методики обучения базовым элементам фигурного катания. Так же внимание было уделено изучению документов планирования и проведения тренировочных занятий по фигурному катанию.

2. Контрольные испытания (тесты). Основной направленностью методов педагогического тестирования явилось выявление и оценка уровня двигательных способностей детей, принявших участие в экспериментальном исследовании. Для этого использовались следующие контрольные испытания (тесты):

Тест «Три слитных кувырка вперед». Испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед. Кувырки выполняются за минимальный временной промежуток, после чего принимается исходное положение (и.п.).

Выполнение длинного кувырка, полета-кувырка запрещено. По времени выполнения трех кувырков вперед результат определяется, от команды «Можно!» до принятия испытуемым исходного положения. Испытуемому предлагается выполнить комплекс два раза. Фиксируется лучший результат.

Тест «Проба Ромберга». При помощи этого контрольного испытания тест определяется способность организма сохранять равновесия в позе «ласточка» длительное время. Испытуемый, стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты пытается как можно дольше сохранить равновесие. Учитывается длительность устойчивого стояния в позе, наличие или отсутствие дрожания век, рук, покачивания туловища. Нормальное устойчивое стояние считается, при отсутствии дрожания рук и век в течение 15 сек. и более. Удовлетворительная реакция – удержание позы в течение 15 сек. с небольшим покачиванием и тремором неудовлетворительная - потеря равновесия ранее 15 сек., сильное дрожание рук, век.

Тест «Челночный бег 3x10». Процедура тестирования: Испытуемый по команде становится в положение высокого старта за стартовой линией с любой стороны установленного на линии старта набивного мяча. По команде «Марш!» он пробегает 10 метров до другой черты, над которой тоже установлен набивной мяч. Обегает набивной мяч, бежит в третий раз 10 метров и финиширует.

Методы математической статистики. В ходе педагогического исследования полученные результаты подвергли статистической обработке, определяя среднее арифметическое значение ( $\bar{X}$ ), стандартное отклонение ( $\delta$ ), t-критерий Стьюдента (t) и процентное соотношение (%).

Таким образом, педагогический эксперимент является определением эффективности экспериментальной методики обучения базовым элементам в фигурном катании. В начале и по окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование анализируемых показателей.

## 2.2 Результат исследований

На первом этапе с ноября - по декабрь 2024 г. мы занимались изучением литературы, анализировали и обобщали информацию из различных источников. На этом этапе велась работа по изучению литературных источников, правил соревнований. Был определен объект, предмет, гипотеза квалификационной работы, поставлены задачи.

На втором этапе с января – по февраль 2025 года мы проводили эксперимент; получили и статически обработали результаты тестирования. На этом этапе были сформулированы выводы по курсовой работе и подготовлены методические рекомендации. Тестирование осуществлялось в сентябре и феврале (интервал 6 месяцев). В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная – учебно-тренировочная группа 14 девочек, занимающихся фигурным катанием (6-7 лет), контрольная – учебно-тренировочная группа 14 юных фигуристок того же возраста, занимающиеся по стандартной программе. В эксперименте принимали участие 28 девочек, занимающихся фигурным катанием – две группы девочек (6-7 лет) по 14 девочек в каждой. Задача нашей работы состояла в выявлении более эффективной методики развития координационных способностей на начальном этапе спортивной подготовки.

Третий этап длился с апрель 2025 - по май 2025 г. Он был связан с завершением дипломной работы. В это период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли курсовую работу в соответствии с требованиями.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ледового катка МБУ ДО "СШОР "Тодес" г. Челябинск. В педагогическом эксперименте приняли участие фигуристки 1-го года обучения по 11 человек в каждой: экспериментальная и контрольная группы. Учебно-тренировочный процесс проводился 3 раза в неделю (2 раза на льду, 1 раз в зале) по 45 минут. В

группах первого года обучения официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются с сентября и заканчиваются в мае. Основным объемом часов включал общефизическую и техническую подготовку.

Для решения поставленных задач в спортивно-оздоровительных группах применялись средства общей физической и специальной подготовки, так же имитационные упражнения и упражнения по обучению скольжению. Вне ледовая подготовка на данном этапе включала в себя: акробатические, гимнастические, хореографические упражнения, общеразвивающие упражнения.

При обучении базовым двигательным действиям в условиях льда занимающиеся выполняли следующие упражнения: основную стойку у борта с опорой руки и без них; полуприседы и приседы, ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба на зубцах; скольжение на двух ногах; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «ёлочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге; перетяжки вперед и назад; вращения на двух ногах, циркули; прыжки толчком с двух ног.

О способностях юных фигуристок можно судить по скорости обучения достаточно сложным в координационном отношении двигательным действиям или по темпу улучшения результатов в изменении показателей соответствующих двигательных способностей за данное время.

Координация движений обычно воспитывается и совершенствуется в соревновательных и специально - подготовительных упражнениях. Обучение целесообразно начинать с ходьбы на коньках с помощью дополнительной опоры (катание вдвоем с опорой на высокую спинку). Когда занимающиеся, научатся сохранять равновесие на коньках, переходят к обучению основным приемам. Далее используют специальные упражнения в передвижениях в сочетании с приемами.

Примерные упражнения:

1. Катание по кругу друг за другом.
2. Катание парами и в шеренгах.
3. Катание в шеренгах по прямой с остановками.
4. Переход с медленного движения на быстрое и наоборот.
5. Самостоятельное движение по кругу.
6. Движение по кругам различных радиусов.
7. Парное катание: один лицом вперед, другой спиной.
8. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после разбега
9. Движение с помощью толчков ногами, после разбега и поворота спиной вперед и т. д.
10. Изучаются шаги в фигурном катании: основной шаг, фонарики, змейки, "цапля", маршевый шаг дуги вперед наружу, вперед внутрь, назад наружу и др.
11. Изучение фигур: круг вперед, прямая линия, параллельные линии, закрытый блок вперед, пересечение в фигуре «восьмерка», «колесо».

По окончании экспериментального исследования было проведено сравнительное тестирования для оценки эффективности проводимых занятий фигурным катанием в начале педагогического эксперимента. Данные каждого участника эксперимента отражены в таблице 1.

Анализируя динамику выполнения теста «Три кувырка вперед» нами установлено, что исходные средние показатели времени данного теста составили  $5,61 \pm 1,08$  с, что оценивались как ниже среднего уровня от нормальных значений.

Таблица 1 Динамика тестирования координационных способностей

Показатели	Время измерения до $X \pm \delta$	Время измерения после $X \pm \delta$	Прирост показателя %
Три кувырка вперед (с)	$5,61 \pm 1,08$	$4,74 \pm 0,91$	15,6%
Челночный бег 3x10 (с)	$10,37 \pm 1,14$	$8,64 \pm 1,18$	16,7%
Проба Ромберга (с)	$9,0 \pm 3,1$	$13,3 \pm 3,5$	17,8%

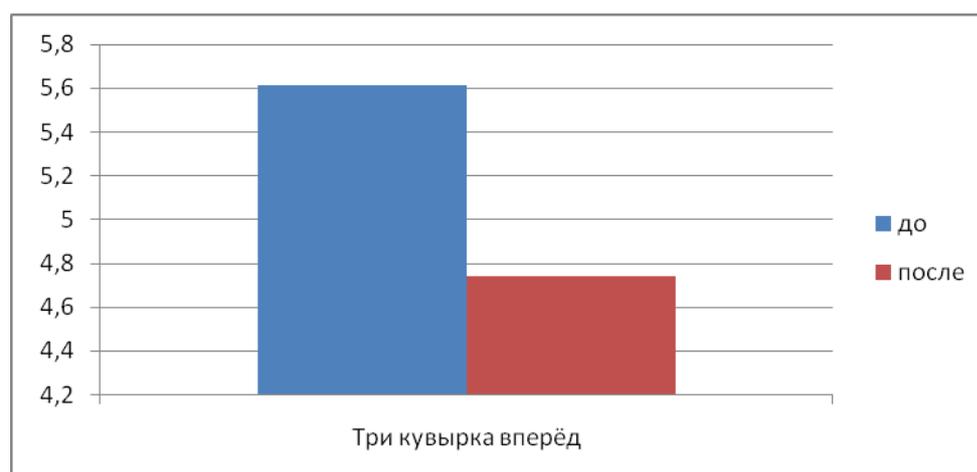


Рисунок 1 – Динамика выполнения теста «Три кувырка вперед» в ходе экспериментального исследования

По окончании экспериментального исследования данный показатель повысился до среднего уровня и составил  $4,74 \pm 0,91$  с (рис 1). Уменьшение времени выполнения данного теста имело достоверное значение и было на 15,6% ( $p \leq 0,05$ ). При тестировании «Челночного бега 3 x 10 м» средние значения выполнения данного теста, имеющие низкий уровень -  $10,37 \pm 1,14$  с. По окончании экспериментального исследования данный показатель повысился до выше среднего уровня и составил  $8,64 \pm 1,18$  с (рис. 2). Уменьшение времени выполнения данного теста было на 16,7%.

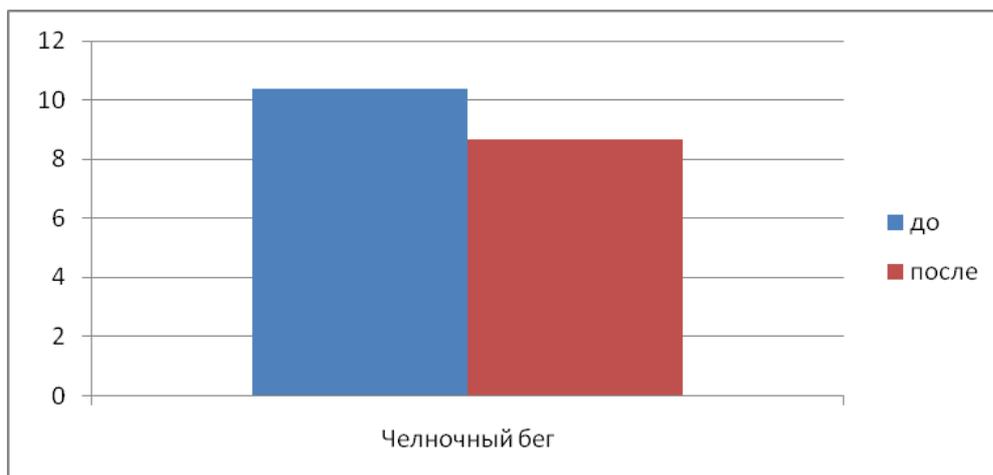


Рисунок 2 - Динамика выполнения теста «Челночный бег 3 x 10 м» в ходе экспериментального исследования

Сравнивая динамику выполнения теста «Проба Ромберга», характеризующего статическое равновесие, нами установлено, что исходные средние показатели времени выполнения данного теста были достаточно низкие и составили  $9,0 \pm 3,1$  с. В тоже время отмечался наибольший прирост времени удержания статической позы – 47,8% ( $p \leq 0,05$ ), по сравнению с динамическими тестами и среднее время выполнения теста улучшилось до  $13,3 \pm 3,5$  с, но не достигало нормативного значения в 15 с (рис. 3). Рассматривая индивидуальные показатели только у 2 девочек отмечено нормативное время.

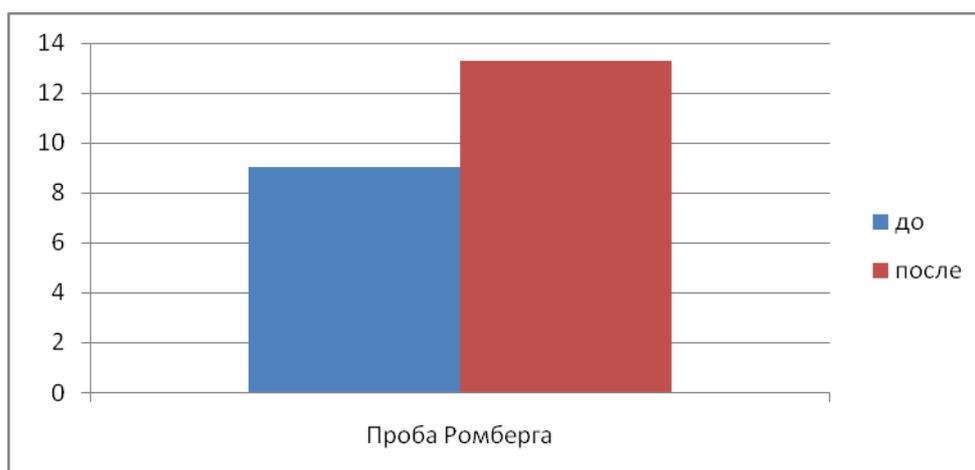


Рисунок 3 - Динамика выполнения теста «Проба Ромберга» в ходе экспериментального исследования

Итоги сравнительного анализа результатов тестирования

доказывают положительное влияние подобранной методики на основе фигурного катания на формирования координационных показателей как в статических, так и динамических показателях.

Так же нами изучалась технико-тактическое мастерство юных фигуристок (ледовая подготовка) освоения базовым элементам фигурного катания девочек 6-7 лет контрольной и экспериментальной групп:

1. Скольжение перебежкой: по восьмерке вперед, назад – оценивалась техника толчка без зубцов, резкое скольжение и хорошая осанка при выполнении элемента (макс 4 балла).
2. Спираль «Ласточка» - оценивался резвый разбег, красивая техника исполнения элемента, скольжение не менее 10 с. (макс 4 балла).
3. Прыжок в 1 оборот – оценивалась скорость выполнения элемента, высота прыжка, легкость отрыва (макс 4 балла).
4. Вращение на одной ноге – оценивалась техника исполнения, 3-8 оборотов (макс 4 балла) см. таблицу 2.

Таблица 2 Техничко-тактическое мастерство юных фигуристок (ледовая подготовка).

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>КГ</b>	<b>% от мах</b>	<b>ЭГ</b>	<b>% от мах</b>	<b>Прирост %</b>
Скольжение перебежкой по восьмерке вперед, баллы	3,4±0,5	85	3,9±0,2	97,5	12,5
Скольжение перебежкой по восьмерке назад, баллы	3,2±0,2	80	3,7±0,1	92,5	12,5
Спираль «Ласточка», баллы	3,0±0,3	75	3,7±0,4	92,5	17,5
Прыжок в 1 оборот, баллы	3,1±0,4	77,5	3,8±0,3	95	17,5
Вращение на 1 ноге, кол-во оборотов	5,2±0,1	65	7,3±0,2	91,2	26

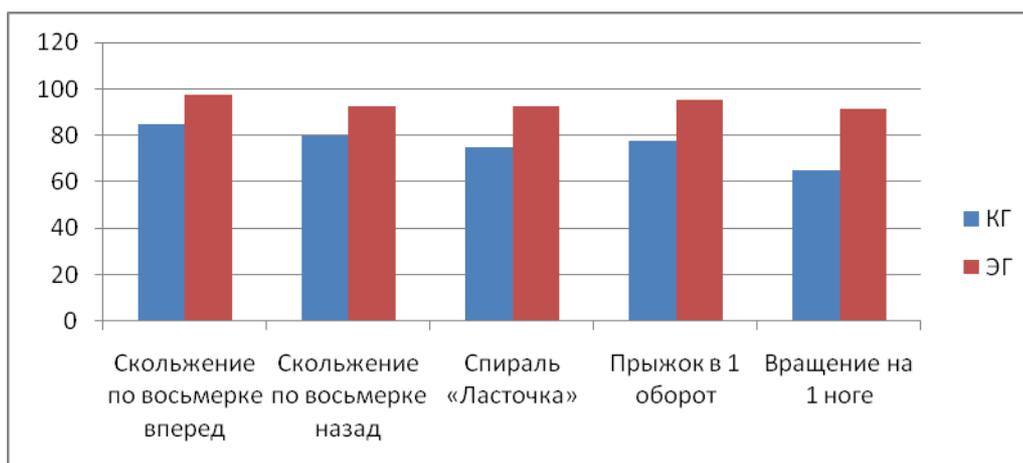


Рисунок 4 - Результаты технико-тактического мастерства юных фигуристок (ледовая подготовка)

#### Вывод по второй главе

Целью обучения детей являлась разносторонняя двигательная подготовка и обучение базовым элементам фигурного катания, а также навыкам скольжения девочек 6-7 лет. Основным средством фигурного катания являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. В условиях льда это упражнения: скольжение на двух ногах, на одной ноге по прямой, по дуге вперед и назад, поворотные элементы - тройки, спирали, вращения на двух ногах.

Мы использовали игровой метод на тренировках экспериментальной группы, и заметили, что результаты девочек отличаются от результатов контрольной группы при выполнении контрольных упражнений. Данную методику обучения базовым элементам фигурного катания можно рекомендовать тренерам для использования на учебно-тренировочных занятиях по фигурному катанию с девочками 6-7 лет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия спортом, а особенно фигурным катанием, очень увлекательно. Фигурное катание является очень разносторонним видом спорта: пластичность, артистизм, гибкость, ловкость, координация, индивидуальность и выносливость - все эти качества характерны для фигурного катания. Проанализировав методы, средства фигурного катания детей 6-7 лет выявили, что преимущественно используется метод расчлененного упражнения, целостного упражнения и его разновидностей как метод подводящих упражнений. Программный материал для практических занятий выбирался в соответствии с задачами, которые стояли перед ними. Целью обучения в группе начальной подготовки детей является разносторонняя двигательная подготовка и обучение навыкам скольжения. Основным средством фигурного катания являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. В условиях льда являются следующие упражнения: скольжение на двух ногах, на одной ноге по прямой, по дуге вперед и назад, поворотные элементы тройки, спирали, вращения на двух ногах.

Можно сформулировать несколько общих рекомендаций тренерам для успешной подготовки юных фигуристов 6-7 лет:

1) Планируйте не только тренировочную программу, но и учебную, чтобы ребенок был разносторонне развит и в нем формировались дополнительные умения и навыки

2) Для детей важна подача информации, поэтому даже одни и те же упражнения нужно преподносить по-разному, применяя творческий подход. Тогда каждая тренировка будет интересной и занятия спортом будут в удовольствие.

3) Очень важно к работе с каждым ребенком подходить индивидуально, учитывая уровень физической подготовленности и психологического состояния.

4) Занятия должны быть последовательными, а нагрузки должны наращиваться постепенно. Важно убедиться, что организм ребенка готов к большим нагрузкам и только тогда вводить их в тренировочный процесс.

5) Мотивация к занятиям спортом – важный элемент всего тренировочного процесса, поэтому нужно находить способы правильно настраивать юных спортсменов к здоровому образу жизни и систематическому посещению тренировок.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Iceskating.ru [Электронный ресурс] Фигурное катание на коньках.
2. Offsport.ru [Электронный ресурс]: Упражнения по специальной гимнастике фигуриста.
3. Sporttob.ru [Электронный ресурс]: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Фигурное катание на коньках».
4. Tulup.ru [Электронный ресурс]: Психологическая подготовка фигуристов.
5. Tulup.ru [Электронный ресурс]: Содержание и методика обучения катанию на коньках детей 6–7 лет.
6. Бахарева Е.В., Пружинина М.В., Пружинин К.Н., Слонимская Л.И. особенности подготовки фигуристов-одиночников на тренировочном этапе // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-figuristov-odinochnikov-na-trenirovochnom-etape> (дата обращения: 12.09.2023).
7. Возрастные особенности детей 6-7 лет [Электронный ресурс]: Анатомо-физиологические особенности.
8. Гричанова Т.Г., Козлова А.В., Угрюмова М.В. Диссертационные исследования по вопросам отечественного фигурного катания на коньках // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. №3.
9. Для Спорта.ру [Электронный ресурс]: Фигурное катание. Виды и правила. Снаряжение и новичкам.
10. Коваленко Ю.А., Акинина М.М. Особенности развития специальной выносливости в фигурном катании // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2015. №4. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-spetsialnoy-vynoslivosti-v-figurnom-katanii> (дата обращения: 12.09.2023).

11. Кудрявцева О.В. Оптимизация планирования технической подготовки фигуристов-одиночников в годичном цикле в тренировочных группах / О.В. Кудрявцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 38– 41

12. Новосибирское училище Олимпийского резерва [Электронный ресурс]: Особенности фигурного катания.

13. Панов, Г.М. Фигурное катание: Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва / Г.М. Панов. – Москва: Советский спорт, 2006.

14. Платонов, В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов. - Москва: Рад.шк., 2015. - С 173-190.

15. Подготовка начинающих фигуристов [Электронный ресурс]: История фигурного катания/2021.

16. Портных, Ю. И. - Спортивные игры и методика преподавания: Учебное пособие /Ю.И. Портных. - Москва: Физкультура и спорт, 1986.- 219 с.

17. Пружинина М.В. Реализация программы дополнительного предпрофессионального образования по фитнес-аэробике в предметной области «Хореография» / М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8 (174). – С. 180– 183

18. Ребенок в спорте [Электронный ресурс]: Структура тренировочного процесса/История фигурного катания: первые соревнования, чемпионы мира, олимпийские чемпионы.

19. Рейзин, В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. рейзин. - Москва: Полымя, 2014. - С 52,52, 58-60.

20. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости: Учебное пособие /Б.В. Сермеев. - Москва: Просвещение 1970.- 24 с.
21. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - Москва - 1979. – 123 с.
22. Спорт, фитнес, физическая культура [Электронный ресурс]: Сразу бежать на лёд не стоит! Обязательные перед фигурным катанием упражнения для подготовки.
23. Спортивная школа по фигурному катанию "ТОДЕС" [Электронный ресурс]:Контрольные нормативы.
24. Страхование спортсменов и выезжающих за рубеж онлайн [Электронный ресурс]: Фигурное катание для детей.
25. Типовая программа спортивное подготовки по виду спорта "Фигурное катание": методическое пособие [Электронный ресурс]: Структура тренировочного процесса/2022.
26. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт: Учебное пособие /Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов.- Москва: Терра-спорт, 1976. - 239.
27. Фарфель, В.С. Управление упражнениями в спорте: Учебное пособие /В.С. Фарфель. - Москва: Физкультура и спорт, 1975.-208с.
28. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271
29. Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие /Н.А.Фомин, Филин В.П. - Москва: Академия, 1983.- 75.
30. Харабуги, Г.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебник /Г.Д. Харабуги.- Москва: Физкультура и спорт, 1974. - 102с.
31. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
32. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология /А.Г. Хрипкова. - Москва: Академия, 1978.- 73.

33. Хрипкова, Л.Т. Возрастная физиология: Учебное пособие /Л.Т. Хрипкова. - Москва: Просвещение, 1988 .- 36 с.

34. Цитлионик, А.И. Совершенствование подготовки спортсменов различной спортивной квалификации в коньковых видах спорта : Сб. научных трудов / А.И. Цитлионик, Национальный гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. –Санкт-Петербург: [б.и.], 2009. – С. 51-55.

35. Чемпионат [Электронный ресурс]: Элементы для новичков. Как красиво кататься на коньках.