

**Канакова Н.В.**

Алтайская государственная педагогическая академия.  
Научный руководитель – П.Г. Воронцов, к.филос.н., доц.

## НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

В настоящее время прочно утвердилась точка зрения на фигурное катание как на вид спорта, приносящий большую пользу физическому совершенствованию детей дошкольного младшего школьного возраста (с 6–7 лет). Если учесть период начальной подготовки детей к разносторонней двигательной деятельности на коньках (с 4 лет), то следует признать, что фигурное катание – прежде всего вид детского спорта.

На практике чаще всего распределяют детей на группы в связи с обучением в школе: младший возраст – 7–11 лет, средний возраст – 12–16 лет старший возраст – 17–18 лет.

К 7 годам двигательный аппарат ребенка достигает высокого уровня развития, что позволяет обучать их широкому кругу разнообразных движений.

В 7–9 лет, а затем в начальный период полового созревания (у мальчиков с 12 лет, у девочек с 11 лет) наблюдается рост позвоночника. Поскольку в подростковом возрасте часто значительно увеличиваются размеры длинных трубчатых костей нижних конечностей, в период полового созревания может наблюдаться весьма выраженный рост – до 10 см за год.

В младшем школьном возрасте четко формируются основные кривизны позвоночника: шейный и поясничный лордоз, кифоз. Грудная клетка достигает структуры, характерной для взрослого человека. Дети 7–11 лет отличаются хорошей гибкостью в суставах. А это очень важно в фигурном катании. В этом возрасте весьма податливы и мелкие суставы стоп, что легко вызывает понижение продольного свода стопы при нагрузке, как правило, имеющее обратимое функциональное значение. Такое уплощение свода стопы легко определить по ее удлинению во время нагрузки.

Фигурное катание – это совершенно особое явление, стоящее на грани спорта и искусства. Занятия фигурным катанием развивают грацию, пластичность, способствуют формированию красивой, гармоничной фигуры, но, прежде всего, весь комплекс упражнений направлен на укрепление здоровья. Можно смело утверждать, что фигурное катание – это составная часть спорта, в основе которой лежат систематические тренировки и участие в соревнованиях с целью достижения спортсменами наивысших показателей. При занятиях фигурным катанием формируется гармонично развитая фигура. Этому способствует программа обучения, которая включает физические нагрузки, хореографию и ледовые тренировки. Само по себе катание укрепляет те мышцы ног, укрепление которых невозможно даже при занятии в тренажерном зале. Фигурное катание развивает у ребенка чувство ритма и музыкальность. Музыка сопровождает большинство занятий ребенка (уроки хореографии, ледовые тренировки). При подготовке к выступлениям тренером

и учеником выбирается музыкальное сопровождение для программы. При этом тренер учитывает темперамент, внешний вид, характер и музыкальные пристрастия фигуриста. Фигурное катание раскрывает артистические способности ребенка. Как правило, выступления фигуристов оцениваются двумя оценками: первая – за технику исполнения, вторая — за артистичность. Как раз вторую оценку фигурист получает за свое умение мимикой, жестами, пластикой движений донести до зрителя задуманный образ. Чтобы это стало возможным, задача тренера и хореографа — развить заложенные в ребенке артистические способности.

Наряду с занятиями общей и специальной физической, хореографической и другими видами подготовки наиболее важное место для новичков имеет специальная техническая (ледовая) подготовка.

Обучение катанию на коньках. Оно начинается с ходьбы по льду, овладения равновесием. Далее новичков знакомят с двумя видами скольжения вперед: скольжением по прямой линии и скольжением по дуге. Скольжение вперед по прямой выполняется отталкиванием ребром конька при мягком положении колена опорной ноги с поочередным переносом веса тела с толчковой ноги на опорную. При правильном выполнении этого движения на льду остается след, похожий на рисунок елочки. Характерными ошибками в этом упражнении являются толчок носком и потеря равновесия при одноопорном скольжении. Чтобы избежать этих ошибок, нужно делать толчки средней частью конька и использовать упражнения, совершенствующие чувство равновесия. Одно из таких упражнений выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т.д.

Весь процесс обучения в основном периоде распределяется на три части. Вначале дети усваивают катание по прямой, как основу всего содержания обучения. В это время ребята учатся сохранять правильную посадку при устойчивом равновесии и правильно отталкиваться, соблюдая направление толчка в сторону-назад и выполняя определенный взмах руками. Затем предусматривается совершенствование приобретенных навыков в играх, эстафетах и формирование умения управлять туловищем и движением ног при выполнении бега по кругу, поворотах и торможениях. Важно научить детей во время скольжения на коньках переключаться с одного движения на другое, а во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с левой ноги на правую. От этих умений зависят устойчивость конькобежца и длительность одноопорного скольжения. В конце обучения осуществляется закрепление всех приобретенных умений и навыков и ставится новая задача – формирование навыков скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных позах: присев на одну ногу, вытянув вперед другую, стоя на одной ноге, другую отвести назад или, согнув, поднять ее вперед.

Необходимо постепенно усложнять содержание занятий с учетом структуры изучаемого движения, так как известно, что только последовательное, постепенное усложнение занятия позволит детям быстро и сознательно усвоить предлагаемое упражнение, накопить двигательный опыт. В

занятия последовательно включаются разнообразные подводящие и специальные упражнения, большей частью в игровой форме.

Катание по прямой разными способами: с помощью толчка одной ногой; двумя ногами с последующим переходом на двухопорное скольжение, с помощью поочередных отталкиваний обеими ногами без перехода на скольжение на сомкнутых ногах.

Повороты – три вида: с разбега по прямой поворот в любой части прямой; с разбега переход на скольжение на сомкнутых коньках и поворот у обозначенного места влево или вправо (поочередно); с разбега переход на скольжение с последующим въездом в ограниченное пространство – в дугу, выложенную из снега или нарисованную на льду.

Катание по кругу двумя способами: отталкиваясь правым коньком, скользить на наружном ребре левого конька; отталкиваясь левым коньком, скользить на наружном ребре правого конька.

Торможения двумя способами: «плугом», «полуплугом». Скольжение на одном коньке после разбега.

Игры на льду. Произвольное катание.

Как уже отмечалось, большое место в обучении занимает катание на коньках по прямой. Дети учатся сохранять правильное положение туловища и устойчивое равновесие, правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад, приучаются согласовывать движения рук и ног. Во время освоения катания по прямой широко используются упражнения в однотипных условиях. Когда движение будет усвоено, можно ввести игры и перейти к катанию по кругу, научить детей поворотам и торможениям, используя при этом различные упражнения и игры.

Игры и упражнения на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Систематические занятия на коньках, проводимые на воздухе, оказывают положительное влияние на организм детей. Прежде всего, происходят благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Под влиянием занятий жизненная емкость легких у детей 6–7 лет достигает 1600 – 1800 см<sup>3</sup>, что обычно наблюдается у ребят в возрасте 10–12 лет. В течение одной зимы емкость легких увеличивается на 215 см<sup>3</sup>. Ребенок, двигаясь на коньках, многократно повторяет одни и те же движения в определенной последовательности. Происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Опыт показывает, что катание на коньках у большинства детей (63,3%) приводит к повышению свода стопы.

В результате обучения катанию на коньках функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.

Благодаря влиянию холодного воздуха, действующего на ограниченную

поверхность кожного покрова, катание на коньках способствует улучшению терморегуляторных процессов в организме и, следовательно, закаливанию детей. Повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям, что приводит к снижению заболеваний ангиной, пневмонией, острыми респираторными инфекциями. Отмечается сокращение продолжительности протекания того или иного заболевания с 10–12 до 5–6 дней.

Умелая организация обучения катанию на коньках помогает ребенку сравнительно легко овладеть двигательными навыками, обеспечивает необходимую психологическую подготовку к преодолению возникающих трудностей.

Специальные упражнения можно использовать для совершенствования не только мышечно-двигательных ощущений, но и других психических процессов, связанных с управлением движениями. Так, фигуристу важно уметь точно отмерять интервал времени (например, для поддержания постоянной скорости при выполнении упражнений обязательной программы). О точности восприятия времени можно судить по так называемой реакции на время, т. е. по величине ошибки при воспроизведении заданного интервала. Улучшение реакции на время достигается с помощью специальных упражнений: прочувствовать и запомнить интервал, глядя на движущуюся стрелку секундомера; не глядя на секундомер, остановить стрелку в тот момент, когда появится ощущение, что заданное время истекло, и проверить результат; снова повторить задание без зрительного контроля.

В последние годы значительно увеличилась сеть школ и секций фигурного катания. Этим видом спорта занимаются ныне не только дети и подростки, но и взрослые люди, включая пожилых, которые с успехом тренируются, участвуют в спортивных праздниках и выступлениях.