

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

**Солодовников Павел Владиславович**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Организация обучения фигурному катанию разновозрастных  
групп детей в системе СШОР»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы «Педагогика  
профессионального образования на основе проектно-ориентированной  
деятельности»

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., доцент Вахрушев С.А.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Обучающийся Солодовников П.В.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Красноярск 2017

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
Глава 1. Теоретические предпосылки организации и проведения занятий по фигурному катанию у разновозрастных групп детей в системе СШОР.....	8
1.1. Анализ системы обучения фигурному катанию в СШОР «Рассвет».....	8
1.2. Особенности разновозрастного обучения детей в СШОР по фигурному катанию на коньках.....	14
1.3. Принципы отбора детей для специализации в фигурном катании.....	17
1.4. Специфика общей и специальной физической подготовки у фигуристов.....	24
1.5. Организация взаимодействия тренера с юными спортсменами.....	29
Выводы по первой главе.....	34
Глава II. Организация тренировочного процесса разновозрастных групп по фигурному катанию.....	37
2.1. Сравнение различных методов обучения фигурному катанию (поточный метод, метод групповых занятий, метод индивидуальных заданий).....	37
2.2. Поиск и практическое апробирование оптимальных форм и методов обучения фигурному катанию детей разновозрастных групп.....	42
2.3. Формирование у детей разновозрастных групп спортивной мотивации на основе тренировочных занятий по фигурному катанию.....	52
Выводы по второй главе.....	57
Заключение.....	60
Библиографический список.....	63
Приложения.....	73

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Во всём мире существует множество спортивных школ для массового фигурного катания на коньках. В нашей стране повсеместно организуются и проводятся индивидуальные и групповые занятия по обучению фигурным катанием на коньках людей разного возраста, всё больше строится детских садов и школ с ледовыми площадками. Актуальность этого очевидна, так как возможность научиться кататься на коньках должна быть у каждого.

В спортивных школах организуются групповые занятия по начальному обучению фигурным катанием на коньках для детей младшего школьного возраста. В дальнейшем наиболее способные ученики продолжают занятия в учебно-тренировочных группах СШОР. В детских садах и школах, имеющих собственные катки, дети изначально распределены в группы и классы, и обучение фигурному катанию на коньках проводится по программам, соответствующим определённому возрасту учеников. Однако далеко не все детские сады и школы имеют свои катки, следовательно, остается ещё масса желающих обучаться фигурному катанию на коньках.

Свидетельством этого является факт существования спортивно-оздоровительных (коммерческих) групп обучения фигурному катанию на коньках на базе всех спортивных клубов. В таких группах занимаются дети, которые по каким-либо причинам не могут или не хотят заниматься в СШОР: неподходящие антропометрические и физиологические данные; возрастной критерий (слишком маленькие или слишком взрослые для спортивной школы). Также имеет значение территориальное расположение, невозможность или нежелание посещать занятия в спортивной школе 5-6 раз в неделю. Комплектование спортивно-оздоровительных групп проводится без учета физических данных ребенка и возраста. Для руководства клуба главным критерием при комплектовании коммерческих учебных групп, как правило, является возможность и желание клиентов

посещать занятия в определённые дни и часы. А это в свою очередь зависит от ряда обстоятельств: расписания школьных уроков; совмещения занятий на катке с другими секциями; желание заниматься с определённым тренером; возможность сопровождения родителями детей на занятия.

Нередко при формировании учебных спортивно-оздоровительных групп учащихся не дифференцируют по возрастному критерию. Причиной этого является не только то, что на коммерческие группы отводится незначительное количество занятий, но и тот факт, что для формирования рентабельной группы часто не набирается должного количества детей определённого возраста. В результате, по целому ряду перечисленных причин (пожеланий клиентов и возможностей клуба), нередко образуются смешанные группы. Перед тренерами встаёт сложная задача – организовать процесс обучения на должном уровне и, отталкиваясь от критериев формирования здорового образа жизни, эффективно проводить занятия по обучению фигурному катанию на коньках в группе, сформированной из детей, значительно различающихся по возрасту, физическим способностям и уровню исходной подготовленности.

Вышеизложенное определило актуальность исследования и обусловило выделение существующих **противоречий** между:

- требованиями к уровню качества обучения фигурному катанию и сложившейся в СШОР «Рассвет» системе обучения;
- желанием родителей отдать ребенка в секцию фигурного катания и принципами отбора детей для специализации в фигурном катании;
- выполнением трудных элементов давно катающимися фигуристами и безопасностью нахождения на льду новичков в фигурном катании.

Выявленные противоречия обусловили выбор **темы** исследования «Организация обучения фигурному катанию разновозрастных групп детей в системе СШОР».

**Цель исследования:** выявить особенности организации и проведения занятий по обучению фигурному катанию в разновозрастной группе и

разработать методику обучения фигурному катанию детей разновозрастных групп в системе СШОР.

**Объект исследования:** процесс обучения фигурному катанию детей разновозрастных групп в системе СШОР.

**Предмет исследования:** методика организации обучения фигурному катанию детей 6-12 лет в разновозрастной группе.

**Гипотеза исследования:** организация обучения детей разновозрастных групп в системе СШОР станет более продуктивной, если нами будет разработана и реализована методика.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования предполагается решить следующие **задачи**:

1. Осуществить анализ системы обучения фигурному катанию в СШОР «Рассвет»;
2. Осуществить поиск и проверку на практике оптимальных форм и методов обучения фигурному катанию детей разновозрастных групп и условий тренировочного процесса;
3. Экспериментально проверить результативность влияния тренировочного процесса разновозрастных групп на формирование у детей спортивной мотивации.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составили:

- идеи воспитательного влияния разновозрастных групп на развитие личности – А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, С.Т. Шацкий, Л.В. Байбородова, В.К. Дьяченко, Т.Е. Конникова, Л.И. Новикова и др.

- теория организации и методики многолетней подготовки фигуристов в спортивных школах – А.Н. Мишин, И.В. Абсалямова, М.В. Ермакова и др.

- идеи начальной теоретической подготовки фигуристов – В.В. Агапова, А.В. Чудиновских и др.

В соответствии с целью и задачами были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретико-методический анализ спортивной, педагогической и методической литературы, учебно-программной документации, связанной с обучением фигурному катанию в СШОР;

- сравнительно-сопоставительный анализ, метод обобщения;

- метод опытно-экспериментальной апробации.

**Базой исследования** явились спортивные группы отделения фигурного катания в СШОР «Рассвет» в городе Красноярске.

**Достоверность** полученных результатов обеспечивается системным подходом к решению выделенных в исследовании задач, теоретико-методологической базой исследования, использованием адекватных поставленным цели и задачам методов исследования.

**Научная новизна исследования и теоретическая значимость исследования:**

- осуществлен системный анализ системы обучения фигурному катанию в СШОР «Рассвет»;

- осуществлен поиск и проверка на практике оптимальных форм и методов обучения фигурному катанию детей разновозрастных групп;

- проверена результативность тренировочного процесса детей разновозрастных групп, направленная на формирование спортивной мотивации.

**Практическая значимость исследования** состоит в следующем: разработанная методика обучения фигурному катанию детей 6-12 лет в разновозрастных группах (в крытом и на открытом катке) практически реализована в отделении фигурного катания СШОР «Рассвет».

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Дети, которым по медицинским показаниям разрешен допуск к соответствующим тренировкам, но которые не могут быть приняты в основные группы отделений фигурного катания спортивных школ по различным физиологическим и спортивным критериям, имеют возможность заниматься фигурным катанием в разновозрастной группе СШОР;

2. Практически доказана возможность эффективного обучения детей разновозрастных групп по фигурному катанию в системе СШОР;

3. Предложенная нами методика организации обучения фигурному катанию для детей разновозрастных групп продуктивно сказались на формировании у детей спортивной мотивации.

Отдельные разделы диссертации были представлены:

- на Всероссийском конкурсе научных статей по результатам научно-практической конференции «Инновационное социально-ориентированное развитие России» в номинации «Лучшая научная статья по направлению Педагогические и психологические исследования» (Томск, 31.10.2016);

- на Всероссийской научно-практической конференции «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе», посвященной 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры КГПУ им. В.П. Астафьева (Красноярск, 26.04.2017);

- на XVIII Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века», посвященного 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева (Красноярск, 16.05.2017).

**Структура работы:** диссертация состоит из введения, двух глав, восьми параграфов, заключения, библиографического списка, пяти рисунков, четырех таблиц, четырех приложений.

# **Глава 1. Теоретические предпосылки организации и проведения занятий по фигурному катанию у разновозрастных групп детей в системе СШОР**

## **1.1. Анализ системы обучения фигурному катанию в СШОР «Рассвет»**

Фигурное катание как отдельный вид спорта сформировалось в конце девятнадцатого века и сразу же завоевало популярность. Более того, фигуристы являются бессменными участниками всех зимних Олимпиад. Не отставала от остального мира и Россия. Первым Олимпийским чемпионом из России стал именно фигурист Николай Панин-Коломенкин (в 1908 году). Однако наибольшего расцвета фигурное катание в нашей стране достигло в 60-70-х годах прошлого века: наши спортсмены выигрывали почти все медали на соревнованиях любого уровня – чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Не обошел бум фигурного катания и Красноярск. Первым фигуристом, по-настоящему «засветившимся» в элите отечественного фигурного катания в 60-х годах, стал Борис Баран. Однако впоследствии красноярские «звездочки» в высшем свете сверкали не очень часто [66, с. 2].

В последнее время ситуация меняется в лучшую сторону: Красноярск потихоньку избавляется от ледового «голода». Вдумайтесь: ведь еще несколько лет назад в нашем городе функционировал только один крытый каток – морально устаревший «Сокол», куда переехали тренироваться все лучшие фигуристы Красноярска после «временного» закрытия ледовой арены во Дворце спорта Енисей (нынешний Дворец спорта имени И.С. Ярыгина) в 1996 году, связанного с проведением чемпионата мира по вольной борьбе. В Соколе наиболее удобное время уже числилось за детскими и взрослыми командами по хоккею с шайбой, поэтому на тренировки фигуристам приходилось регулярно приезжать и к шести часам утра, и после десяти часов вечера. Однако сейчас тот же «Сокол» перестроен

заново, открылась «Арена. Север», каток «Первомайский». Однако самым главным подарком для отделения фигурного катания СШОР «Рассвет» стало открытие в 2013 году ледового Дворца «Рассвет». Отделение фигурного катания в СШОР «Рассвет» появилось в 2010 году в связи с реорганизацией ДЮСШ-5, которая базировалась в Центральном районе Красноярска. Первые годы для фигуристов оказались нелегкими: «Сокол» был закрыт на реконструкцию, и на тренировки приходилось ездить в поселок Подгорный, который находится за 40 километров от города.

Сейчас же основные трудности преодолены и в отделении фигурного катания СШОР «Рассвет» под руководством шести тренеров занимаются более 200 детей. Тренерский состав СШОР «Рассвет» состоит из квалифицированных специалистов. Лучшие фигуристы регулярно выезжают на различные соревнования. В СШОР «Рассвет» все дети отделения фигурного катания разбиты на 19 групп (2000-2010 года рождения), самые многочисленные группы 2008-2010 года рождения, далее по группам такая картина – чем старше возраст, тем меньше в этих группах занимающихся детей (новых детей в эти группы уже не набирают, а факторов, из-за которых приходится бросать данную секцию, становится все больше и больше – это и изменение в школьном расписании, переход на другую смену, и увеличении учебной нагрузки, связанное с подготовкой к школьным экзаменам, и тому подобное). Помимо этого в более старших годах уже отчетливо видно, способен ли ребенок к достижению высоких результатов в данном виде спорта, либо ему стоит сменить секцию.

Из этих 19 групп в 17 группах занимаются дети примерно одного возраста, разница в возрасте составляет не более 1,5 лет. Две другие группы являются разновозрастными, причем в одной группе дети катаются на примерно одинаковом уровне и разница в возрасте по группе не превышает трех лет, зато в другой группе разница в возрасте достигает 6 лет (в группе занимаются дети от 6 до 12 лет), а уровень катания совершенно разный – некоторые дети катаются на коньках только 1-2 месяца, другие же дети профессионально занимаются фигурным катанием более 5 лет. Именно

данную разновозрастную группу мы и возьмем за основу в данной работе. Помимо 19-ти групп в крытом ледовом дворце к системе СШОР «Рассвет» относится еще 1 группа детей, занимающихся у одного из тренеров на открытом катке "Рассвет". В эту группу попадают дети, которые по каким-либо причинам не смогли или не захотели заниматься в ледовом дворце. Эта группа чем-то схожа с рассматриваемой нами разновозрастной группой крытого катка, здесь также большой разрыв по возрасту (согласно 2016 году, разница составляла до 10 лет), зато уровень катания отличался не слишком сильно, так как в данную группу записываются только новички, желающие научиться основам фигурного катания, а в дальнейшем, если позволит возраст и будут в наличии свободные места, и перейти в группу в крытом ледовом дворце. Группа на открытом катке существует только 3 года, но из нее уже перешли в разновозрастную группу крытого катка более 10 человек.



**Рисунок 1** – Занятие разновозрастной группы на открытом катке «Рассвет»  
(февраль 2016)

Теперь немного расскажем о системе набора детей в секцию фигурного катания на коньках в СШОР «Рассвет». Набор происходит в январе месяце каждого года. Как правило, набираются дети в возрасте 5-6 лет (считается идеальным возрастом, чтобы ребенок смог достичь в спорте высоких результатов), и только в рассматриваемую нами разновозрастную группу добираются дети другого возраста. О критериях набора нами будет рассказано в следующих главах. В 2016 году в СШОР «Рассвет» набирали группы детей 2009 года рождения, в 2017 году набирали группы детей 2010 года рождения, а в 2017 году принято решение не набирать группы детей 2011 года рождения, а дополнить новенькими детьми группы 2010 года рождения.

Помимо набора детей в СШОР «Рассвет» (кроме рассматриваемой нами разновозрастной группы) происходит и отсев детей согласно аттестационным нормативам и зачетам как по общефизической подготовке (бег, прыжки, скакалка, пресс и тому подобное), так и по ледовой технике (скольжение, прыжки и вращения). Каждый год по результатам аттестации отсеивается в среднем по 6-8 детей (в основном в возрасте 7-9 лет), эти дети при наличии в разновозрастной группе свободных мест, могут в нее перейти. Есть случаи, когда дети занимаются одновременно в двух группах - нашей разновозрастной (группа здоровья) и группе детей своего возраста. На начало октября группа здоровья укомплектована, в ней занимаются 35 детей, средняя посещаемость занятий – 26-27 человек. На посещаемость занятий влияет отсутствие у тренера требовательности к обязательному присутствию на всех тренировках, сам график тренировок (занятия проходят только по субботам и воскресеньям).

Если дети других 18 групп имеют возможность принимать участие в соревнованиях, проводимых в рамках СШОР, города и края, то дети нашей группы здоровья (если они не занимаются в других группах) соревнуются только между собой, каждый год у них проходит одно квалификационное соревнование по элементам фигурного катания, а также одно соревнование по общефизической подготовке. Организация и проведение соревнований

для разновозрастных групп является головной болью как у тренера, так и учебной части СШОР, на плечи которой ложится разделение детей на подгруппы в зависимости от возраста и спортивного мастерства. Вот с этим разделением и возникают наибольшие проблемы. В итоге бывают случаи, когда некоторые дети "на голову сильнее" остальных детей по своей подгруппе, что негативно сказывается на соревновательной мотивации как одних, так и других.

Тренировки по фигурному катанию на коньках обладают уникальным набором оздоровительных упражнений, которые закаляют организм, укрепляют здоровье в целом, развивают физические качества. К функциям фигурного катания на коньках можно отнести функцию личностно-ориентированного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативную функцию; функцию социальной интеграции.

Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Фигурное катание одновременно является и источником положительных эмоций, оно нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Благодаря катанию на коньках можно достичь прекрасной физической формы и намного повысить свой иммунитет. Игры и упражнения на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Выделяют следующие основные преимущества такого активного процесса:

1. Катание на коньках прекрасно растягивает и тренирует мышцы;
2. В несколько раз возрастает общая гибкость организма;
3. За счет сжигания калорий изменяются пропорции тела;

4. Возрастает сопротивляемость организма влиянию респираторных инфекций;

5. Улучшается координация движений;

6. Всего несколько месяцев, посвященных катанию на коньках, помогут вашему организму стать более выносливым физически и намного снизят риск сердечных приступов.

Именно этот вид спорта врачи обычно рекомендуют детям с ослабленным иммунитетом или больным сердцем. Фигурное катание является чудесным лекарством от простуды, кашля, гриппа, универсальным средством для лечения заболеваний позвоночника в раннем возрасте, благотворно воздействует на работу легких, печени, суставов. Занимаясь фигурным катанием, немало детей стало меньше болеть. При занятиях фигурным катанием у ребенка формируется гармоничная фигура, ведь программа обучения включает физические нагрузки, хореографию и ледовые тренировки. Особенно это полезно для девочек.

Два школьных урока физкультуры в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки. Для детей школьного возраста занятия физическими упражнениями должны занимать 8-12 часов в неделю.

Фигурное катание развивает у ребенка чувство ритма и музыкальность. Музыка сопровождает большинство тренировок, а при подготовке программы для выступлений тренер обычно учитывает темперамент, внешний вид, характер и музыкальные пристрастия каждого фигуриста. Вместе с музыкальностью идет работа и над артистичностью. Все скрытые способности человека на льду открываются. Кроме того, фигурное катание вырабатывает дисциплинированность, собранность, трудолюбие, смелость и упорство. Фигурное катание формирует осанку, грациозность, пластичность. Оно прививает человеку любовь к прекрасному. Фигурное катание по праву считается одним из самых красивых и зрелищных видов спорта.

Детское фигурное катание с полным правом можно назвать панацеей от скуки и плохого настроения, психологами давно уже замечено позитивное воздействие фигурного катания на эмоциональное состояние детей.

Скольжение по льду кроме общего оздоравливающего эффекта избавляет от стрессов и тревоги, убирает проблемы с аппетитом и сном.

## **1.2. Особенности разновозрастного обучения детей в СШОР по фигурному катанию на коньках**

Под разновозрастным обучением мы понимаем организацию совместной спортивной деятельности детей разного возраста, направленной на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, поставленных задач. Что дает такое обучение ребенку? В чем преимущества разновозрастного обучения?

Во-первых, оно выполняет функцию психологической защиты ребенка. Объединение детей разных возрастных групп обеспечивает расширение контактов, способствует взаимному обогащению детей, разнообразит общение, повышает эмоциональность атмосферы, позволяет снять психологическое напряжение, преодолеть психологическую отчужденность ребенка. На таких занятиях у детей возникают дополнительные возможности утвердить себя, получить признание, особенно если ребенок, оказываясь в позиции старшего, выполняет некоторые педагогические функции [53, с. 48].

Во-вторых, разновозрастное обучение выполняет функцию социальной поддержки: это помощь старших младшим в организации спортивной деятельности; поддержка тех спортсменов, которые не могут реализовать себя по различным причинам в группе сверстников, а в этой ситуации осознают свою полезность, востребованность как помощников тренера при организации обучения младших детей. На разновозрастном занятии разнообразнее и динамичнее связи между занимающимися на тренировке детьми, что требует от ребенка постоянного изменения ролевого участия, большей гибкости во взаимоотношениях, способствует обогащению его коммуникативного и в целом социального опыта.

В-третьих, разновозрастное обучение выполняет компенсаторную функцию. Старшие получают возможность исполнять роль взрослого, брать на себя ответственность, принимать самостоятельные решения. В среде сверстников лишь некоторые ребята способны пробиться в организаторы, лидеры. На разновозрастном занятии старшим предоставляются дополнительные возможности выступить в этом качестве. При организации совместной тренировки происходит взаимообогащение детей разного возраста. Уровень творчества, самостоятельности детей значительно выше в разновозрастных группах. Исследования показывают, что срабатываемость детей разного возраста выше, а конфликтность ниже, чем в группах одновозрастного состава.

Наличие значительных внутренних резервов разновозрастных групп препятствует возникновению конфликтов в трудных, напряженных ситуациях. Важнейшая педагогическая функция разновозрастного занятия – стимулирующая. Благодаря совместной деятельности детей разных возрастов могут активизироваться и проявиться индивидуальные качества, которые в других условиях остались бы незамеченными: ответственность, инициативность, забота о младших. На разновозрастном занятии у старших стимулируются проявление и развитие организаторских умений, способности самостоятельно ставить и решать задачи.

Стимулирующая функция разновозрастного занятия проявляется не только в актуализации положительных качеств у старших. У младших также повышается заинтересованность, активность. Разновозрастные занятия в большей степени развивают мотивацию на тренировке, познавательные интересы детей. Такие занятия стимулируют развитие межличностных отношений между спортсменами разного возраста. Реализация потенциала разновозрастного обучения зависит от того, насколько целесообразно организовано разновозрастное занятие. Как показал анализ опыта проведения разновозрастных занятий, организация совместного тренировочного процесса и общения детей разного возраста – это один из самых сложных для решения вопрос. Часто такое занятие представляет собой объединение двух

или более групп, где каждая группа выполняет свою часть работы; при этом взаимодействие, общение старших и младших по существу отсутствует, что снижает эффективность занятия. В то же время организация совместной деятельности детей не является самоцелью, а реализует обучающий потенциал занятия, если тренер:

- обоснованно отбирает содержание и формы совместной деятельности детей разного возраста, а также способы и средства, стимулирующие их совместный тренировочный процесс;

- раскрывает значимость действий каждого для достижения общего результата и развития его личных успехов; использует различные формы и методы взаимодействия старших и младших, учитывая предыдущий опыт взаимодействия детей во внеспортивной деятельности;

- обеспечивает динамику количественного и качественного состава микрогрупп.

Особое внимание тренер должен обратить на характер взаимоотношений, совместных действий, общение старших и младших. Важно обеспечить психологическую защищенность ребенка, благоприятный моральный климат в группе. Для этого необходимо:

- при формировании разновозрастных групп учитывать возрастные особенности, межличностные отношения детей, их психологическую совместимость, значимость друг для друга;

- стимулировать, одобрять проявление детьми самостоятельных решений и уважительного отношения к мнению других;

- не допускать подавления младших старшими, пресекать ущемление достоинства детей;

Успешность взаимодействия детей разного возраста зависит от их размещения в тренировочном пространстве.

### **1.3 Принципы отбора детей для специализации в фигурном катании**

Ведущим принципом отбора детей в отделение фигурного катания СШОР «Рассвет» является разносторонняя оценка детей педагогом в процессе обучения. Кроме того, целесообразно оценивать детей, уже занимающихся определенное время (до двух лет), исходя из определенных **критериев**:

- отсутствие заболеваний и физических недостатков, мешающих овладению основами техники фигурного катания;
- желание заниматься;
- трудолюбие;
- пропорциональность телосложения;
- гибкость в суставах;
- прыгучесть (с левой и правой ног);
- способность воспроизводить ритмы, задаваемые по звуковым раздражителям;
- музыкальный слух;
- внимание, упорство в преодолении трудностей при освоении новых движений.

Первый критерий легко определяется при врачебном обследовании. Обычно редко встречаются трудности в этом вопросе, поскольку фигурное катание – легко дозируемый вид спорта. Желание самого ребенка заниматься – одно из обязательных условий положительной оценки его способности к избираемой специализации. Нередко дети, особенно мальчики, сначала неохотно занимаются фигурным катанием. Но выявить отсутствие интереса сразу не всегда удается. Когда же тренер убедится, что, несмотря на все его старания и опыт, он не может заинтересовать ребенка, необходимо убедить и родителей учесть склонность его к иному роду деятельности [45, с. 582].

Телосложение ребенка должно быть пропорциональным. Некоторая излишняя полнота ног или всего тела у ребенка пяти-шести лет может пройти через год-два с усилением роста или под влиянием систематических занятий и при рациональном питании. И тщедушность, худоба, мышечная слабость, сутуловатость нередко проходят, если регулярно заниматься по индивидуальной программе. Гибкость, или подвижность в суставах, легко проверить простейшими упражнениями (наклоны туловища вперед, назад, махи ногами, выворотность стоп и пр.).

Однако при отборе следует учитывать тренированность ребенка. Если он никогда не занимался ими, то, естественно, амплитуда его движений окажется меньшей, чем у занимавшихся, но через две-три недели занятий этого не будет. Способность прыгать, особенно при отталкивании правой и левой ногами отдельно – очень важное качество. Его можно проверить, дав задание выталкиваться возможно выше с небольшого разбега или с одного шага [41, с. 103].

Способность воспроизводить различный ритм движений проверяют, задавая по звуку различные ритмы. Музыкальность оценивают также, как в музыкальной школе. Но и тут необходимо знать, занимался ли ребенок музыкой, в какой семье растет, много ли слышал музыки дома, в саду или школе. Поэтому не следует делать скороспелых выводов, если в шесть лет ребенок поначалу не разбирается в простейших музыкальных ритмах, путает марш с галопом польку с вальсом и т. п. При правильных и систематических занятиях у способных детей музыкальность проявляется довольно быстро.

Пожалуй, одним из самых важных критериев при отборе следует считать внимательность и способность к упорному овладению техникой катания. Есть дети, которым плохо удаются быстрые, кратковременные, меняющимся темпом упражнения. Таких много в фигурном катании. Они долго "примериваются", робко включаются в движения, боятся опасных положений, а при неудачах надолго замыкаются в себе, опасаясь показаться смешными или нерадивыми. Перевоспитывать такого ребенка очень трудно. Однако если подобные проявления у него не ярко выражены, он может

перестроиться и постепенно обрести смелость, уверенность, ловкость. Лучше всего прогрессируют в фигурном катании дети живые и уравновешенные, проявляющие способность к взрывным упражнениям, требующим мгновенной реакции, быстрой смены скорости и ритма движений. Вместе с тем важна устойчивость внимания, спорность к длительным физическим и нервным напряжениям.

Следует еще раз обратить внимание на то, что разовый просмотр детей и на этой основе решение об их способностях может быть глубоко ошибочным. Поэтому следует рекомендовать систему отбора, которая включает целый цикл занятий в течение нескольких месяцев или одного-двух лет. Лучше, если решение будет вынесено после года обучения в подготовительных группах. И уже совсем не следует решать вопрос о бесперспективности одного спортсмена только потому, что его постигали неудачи. Способности не всегда раскрываются сразу. Может случиться, что они вскроются лишь тогда, когда уже потеряна всякая надежда на успех. Много зависит от условий занятий, характера ученика и тренера и целого ряда мелочей.

**Таблица 1** – Оценка особенностей внешнего вида детей

№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		Хорошо (4)	Удовлетворительно (3)	Неудовлетворительно (2)
1.	Длина шеи	Длинная, нормальная	Средняя	Короткая
2.	Форма спины	Прямая	Сутуловатая	Сутулая
3.	Длина ног	Длинные, нормальные	Незначительно короче нормальной длины	Короткие
4.	Форма ног	Прямые или с небольшим искривлением	Значительное искривление голени – выступание	Х-образные, О-образные, выступление внутренних

		голении	внутренних лодыжек	надмышцелков бедра
5.	Полнота ног	Ниже средней упитанности	Средняя упитанность	Выше средней упитанности
6.	Форма таза	Узкий	Средний	Широкий

Необходимо набрать не менее восемнадцати баллов.

**Примечание:** при плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий в отделение фигурного катания СШОР от дальнейших испытаний освобождается. Неудовлетворительная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных упражнений на льду.

**Таблица 2** – Оценка подвижности в суставах у детей

№ п/п	Виды испытаний	Характеристика и оценка подвижности		
		Хорошо (4)	Удовлетворительно (3)	Неудовлетворительно (2)
1.	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)	Нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	Нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100 <sup>0</sup>	Нога поднимается ниже уровня 90 <sup>0</sup> , нога отводится в сторону с напряжением
2.	Выворотность стоп, испытуемый стоит в позиции №1 (хореографической)	Спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	Стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	Опирается на большой палец ноги, ступни несколько сведены внутрь
3.	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	Вращение вправо более чем на 90 <sup>0</sup>	Вращение влево менее чем на 90 <sup>0</sup>	Корпус мало скручивается
4.	Гибкость позвоночника, наклон вперед в стойке на	Испытуемый головой касается коленей ног	Не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	Не достает кончиками пальцев до пола

	прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)			
--	--	--	--	--

Необходимо набрать не менее двенадцати баллов.

Оценка слуха: выстукивание заданного ритма; ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом. Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

На специализацию в фигурном катании на коньках большое значение оказывает структура тела фигуриста. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью. Как показали исследования, фигуристы относятся по основным тотальным размерам тела к людям среднего роста, причем имеются совершенно отчетливо выраженные особенности телосложения у представителей отдельных видов фигурного катания на коньках. Представители всех видов фигурного катания имеют четкую правостороннюю асимметрию в развитии мышц верхних и нижних конечностей. Периметры бедра и плеча правой стороны тела больше, чем левой. При построении многолетнего процесса подготовки фигуристов необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и благоприятные периоды воспитания физических качеств у мальчиков и девочек. Гибкость (подвижность в суставах) достаточно хорошо поддается развитию. Особенно легко она развивается в детском возрасте. Направленная тренировка позволяет улучшать показатели подвижности в суставах и поддерживать ее на необходимом уровне в течение длительного периода. Вместе с тем, следует обращать внимание на развитие и других качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы. Исследования показали, что в многолетней тренировке юных фигуристок, осуществляя разностороннюю физическую

подготовку, следует учитывать, что наиболее благоприятным периодом для избирательно направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от семи до десяти лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей [63, с. 14].

Данные многочисленных исследований дают возможность выделить следующие особенности благоприятных периодов, имеющих значение для занятий спортом. Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с двенадцати лет. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

**Сила:** естественный рост силы мышц незначителен до одиннадцати-двенадцати лет. С началом полового созревания (с двенадцати лет) темпы ее роста заметно увеличиваются.

**Быстрота:** развитие быстроты наблюдается с семи лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от девяти до одиннадцати лет.

**Скоростно-силовые качества:** наибольший прирост приходится на возраст от десяти-двенадцати лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость:** аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания и замедляются только после восемнадцати лет.

**Гибкость:** рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от шести до десяти лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на десять лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

**Координационные способности** развиваются наиболее интенсивно с девяти-десяти до одиннадцати-двенадцати лет. Благоприятные периоды у

детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. Преимущественная направленность тренировочного процесса многолетней подготовки юных фигуристов на этапах начальной (предварительной) подготовки сводится к следующему: определяя состав и содержание средств и методов тренировки фигуристов дошкольного возраста в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники фигурного катания на коньках в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей. Методика физической подготовки фигуристов дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром внеледовых и ледовых упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность. Значительно повысить эффективность подготовки фигуристов дошкольного возраста позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент фигурного катания разучивается в основной части урока. Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

Сегодня в российском фигурном катании нет единой стандартизированной программы начального обучения, эту задачу во многом выполняет Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), регламентируя нормативные разрядные требования, а также конкурентная борьба между спортсменами, тренерами, школами. На практике каждый тренер в зависимости от своего умения и возможностей спортсменов сам определяет, чему, когда и как должен научиться юный фигурист [16, с. 254].

#### **1.4 Специфика общей и специальной физической подготовки у фигуристов**

При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам. Это, в свою очередь, вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность. Современная техника исполнения элементов фигурного катания предъявляет повышенные требования к силе, скорости, гибкости, ловкости спортсмена. Усложнение исполняемых элементов, увеличение скорости вращений также требуют постоянного совершенствования перечисленных физических качеств. 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 непредельными 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.

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 прыжков. 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.

Важный класс элементов фигурного катания – различного рода опорные и вращательные движения. Они требуют хороших технических навыков, а также развития силы и скорости мышц, участвующих в группировке. В целом же для выполнения основных групп движений необходимы, прежде всего, высокая степень развития силы и скоростных качеств фигуристов, хорошие координационные способности, гибкость и подвижность в суставах. Фигурист, обладающий высокими координационными способностями, быстро разучивает и усваивает технику новых элементов. Хорошая гибкость позволяет выполнять движения с большой амплитудой, широко и свободно. Однако чрезмерная гибкость не нужна – она может препятствовать выполнению сложных по координации движений [23, с. 28].

В фигурном катании спортсмену не всегда нужно проявлять предельные скоростные возможности. Пожалуй, лишь сложные 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. Занятия физической подготовкой на этапе спортивного совершенствования характеризуются более точным и конкретным подбором упражнений, направленных на повышение уровня развития какого-либо качества, вызванного необходимостью перейти к освоению новых, более сложных элементов.

Кроме того, выбор средств и методов основывается на анализе наиболее слабых деталей техники исполнения с целью их совершенствования. В основе планирования физической подготовки в большей степени, чем на ранних этапах, лежит анализ соревновательной деятельности фигуриста, выявление причин неудачных выступлений (плохой сдачи нормативов); связанных с недостаточным уровнем того или иного раздела общей или специальной физической подготовки.

Фигурное катание остается одним из самых травматичных видов спорта. Большинство травм происходит во время тренировок, когда фигуристы осваивают новые движения. Поэтому весьма важным мероприятием является профилактика травматизма в фигурном катании. Травматизм в фигурном катании обладает определенной спецификой, характерной именно для этого вида спорта. Ушибы, переломы, рваные и резаные раны от коньков, растяжения связок и разрывы мышц – травмы, присущие фигурному катанию [30, с. 188].

Юным фигуристам, начинающим свой путь в этом прекрасном виде спорта, прежде всего, необходимо научиться правильно падать. Самое распространенное среди начинающих фигуристов это падение вперед. Во время падения вперед необходимо повернуть таз и ноги в воздухе так, чтобы соприкосновение со льдом приходилось на всю наружную поверхность бедра. Но следует соблюдать осторожность, таз нужно повернуть примерно на сорок пять градусов. Если повернуть ноги на девяносто градусов, то можно отбить тазобедренный сустав. Положение корпуса может быть разным. Если скорость небольшая, то достаточно подстраховать себя руками,

вытянутыми вперед и обязательно согнутыми в локтях. Если приземляться на жесткие руки, можно повредить локтевые и плечевые суставы. С другой стороны, они должны быть, хотя и согнутыми, но очень напряженными, потому что именно на руки приходится значительные нагрузки при ударе об лед. Если руки согнуть совсем, можно ударится плечом или подбородком. При падении на большой скорости руки могут не выдержать и нужно модифицировать технику. Необходимо повернуть еще и корпус, вытянув прямую напряженную, ближнюю ко льду, руку вперед под голову. Вторая рука в согнутом напряженном положении страхует бок. В такой позиции удар распределяется по большей поверхности. Необходимыми условиями такого падения являются: ближняя ко льду рука должна находиться под очень острым углом ко льду, падая на него вскользь; вторая рука должна отталкиваться ото льда, не подставляя под удар грудную клетку, подбородок необходимо прижимать к груди. Нужно не тормозить, а сохранить максимум от движения вперед, чтобы вектор падения был как можно под более острым углом ко льду. В дальнейшем, при падении на лед, такая техника поможет после падения вывернуться на бок или сесть. Падение назад больше всего распространено среди опытных фигуристов, так как большинство неудачных прыжков приводит к падению спиной вперед. При падении назад нельзя подставлять руки, так как это может привести к травме запястья и плечевого сустава. Правильная техника падения назад заключается в повороте тела в воздухе таким образом, чтобы при приземлении удар распределился на всю поверхность одной ягодицы и бедра, и согнутой напряженной руки. В процессе падения корпус доворачивается навстречу льду и вторая рука помогает первой. Такая техника поможет не только сохранить здоровье, но и мгновенно встать. Такая техника лучше получается при падении с вращений и прыжков, так как вращающий момент прыжка помогает развернуть тело. Если падать ровно назад, и не удастся повернуть корпус, то следует сделать следующее: прогнуть спину дугой, прижать подбородок к груди, прямые руки раскинуть в стороны так, чтобы они совсем чуть-чуть опережали корпус. Падать нужно перекатываясь от низа спины к плечам, не расслабляя

спину, руки должны лечь на лед всей поверхностью и быть напряжены. Ни в коем случае нельзя сгибать локти. Здесь, как и при всяком падении на лед, нужно стараться, чтобы вектор падения был как можно под более острым углом ко льду. Перед самым приземлением следует оттолкнуться ото льда в направлении падения (не вверх конечно, а параллельно льду), чтобы прокатиться, как можно дальше, тем менее болезненным окажется падение.

Вначале обучение «мастерству падений» происходит на полу. К падениям надо относиться как к неизбежному фактору подготовки, в особенности при разучивании новых элементов. И чем сложнее элемент, тем спокойней надо относиться к падениям. Растяжка – эффективное средство для укрепления сухожилий. Для профилактики травм голеностопного и коленного суставов, таких как тендинит, вывих и нестабильность надколенника, специалисты спортивной медицины советуют фигуристам постоянно выполнять упражнения на растяжку мышц и сухожилий [33, с. 45].

Важное место в снижении травматизма спортсменов-фигуристов занимают вопросы правильного выбора спортивной экипировки. По оценкам специалистов, самая распространенная причина травм и повреждений в области стопы это плохо подобранные коньки. Самой частой причиной боли в области стопы являются ботинки, которые на голени зашнурованы слишком туго. Шнуровать рекомендуется снаружи внутрь. При такой шнуровке ботинок плотнее прилегает к ноге. До места сгиба стопы ботинок шнуруется туго, после чего эта часть шнуровки можно закрепить простым узлом с дополнительным перекрещиванием шнурков над узлом. Далее, чтобы не затруднять тыльное сгибание стопы, особенно при глубоких (низких) приседах, шнуровка заканчивается без сильного натяжения. Шнуровка не должна стеснять движения стопы при вытягивании носка. Когда ботинки разносятся, можно будет шнуровать немного туже.

## 1.5 Организация взаимодействия тренера с юными спортсменами

Психологические установки как тренеров, так и юных спортсменов играют большую роль в общении. Они могут служить серьезным препятствием для установления контакта. Предубежденность спортсменов против тренера, не обладающего в их глазах авторитетом, может быть временной (из-за первого неблагоприятного впечатления о нем, из-за усталости) и устойчивой, вызываемой всей системой взглядов и установок спортсмена (например, на систему тренировочного процесса). В первом случае от тренера требуется мягкость, во втором – твердость позиции. Иногда полезно временно скрыть цель беседы и начать разговор издалека (например, выявить общность интересов, увлечений), а затем, преодолев ситуативную предубежденность, начать разговор в соответствии с целью общения [25, с. 54].

При неприятностях в школе, в отношениях с товарищами любое упоминание о «больном» вопросе, даже нечаянный намек на неприятные события, может вызвать у юного спортсмена либо замкнутость, либо вспышку отрицательных эмоций. В таких случаях надо дать ему возможность успокоиться или излить душу собеседнику. Без понимания состояния спортсмена вместо психологического контакта возникает эмоциональный барьер отчужденности.

Возрастные особенности спортсменов часто затрудняют общение, поскольку ребенок убежден, что его все равно не поймут. Для более успешного общения тренера с детьми необходима некоторая трансформация его позиции в сторону позиции ребенка. Иногда удается преодолеть психологический барьер, рассказав о своем собственном поведении в детстве в аналогичных ситуациях и дав оценку своих поступков с позиции ребенка и с позиции взрослого.

Устойчивые психологические характеристики спортсменов, такие как свойства темперамента и характера, эмоциональная возбудимость, общительность или замкнутость, конформность, также влияют на

эффективность общения. Высокая эмоциональная возбудимость или недостаточная развитость некоторых волевых качеств у юных спортсменов могут препятствовать общению с ними тренера. Если ребенок обладает нерешительностью, высокой эмоциональной возбудимостью, тренер должен прежде всего подумать о том, как в общении с ним воздействовать на его волю, как предупредить эмоциональные вспышки, чтобы сохранить содержание беседы. Если же ученик с твердым характером, эмоционально сдержанный, то на первый план тренер должен поставить содержание беседы, а эмоциональные тонкости можно заранее не учитывать [26, с. 113].

Общительные спортсмены в отличие от замкнутых стремятся к межличностным контактам, сопереживают другим и ждут от них таких же эмоциональных проявлений. Тренеру легче вступить с такими спортсменами в контакт, чем с замкнутыми, которые ограничивают круг своего общения близкими им людьми. Правда, при этом у замкнутых людей связи более устойчивы и глубоки, в то время как у общительных субъектов многие связи ситуативны и поверхностны.

Легкость или трудность оказания влияния на спортсменов зависит от конформности последних. Легкая смена своей точки зрения характеризует высокую конформность, что облегчает возникновение психологического контакта при общении. Когда же, несмотря на групповое давление или давление авторитета, человек остается при своем мнении, говорят о его низкой конформности, и это часто затрудняет общение. От конформности следует отличать конформизм, когда ребенок лишь на словах разделяет мнение тренера или коллектива, а на самом деле остается при своем и руководствуется им в поступках. По существу, человек ведет двойную игру, признавая на словах нормы поведения и жизни данного коллектива лишь для того, чтобы его не ругали.

Важен внешний вид тренера. Он должен быть аккуратно одет, причесан. Он не должен показывать, что чем-то расстроен, озабочен, наоборот, нужно демонстрировать сосредоточенность, уверенность, целеустремленность.

Но иногда бывает и такая картина: тренер появляется в раздевалке, где дети готовятся к выходу на лед, за пару минут до начала тренировки, выводит свою группу фигуристов на лед, проводит само тренировочное занятие, после чего сразу же уходит по своим делам. И таким образом поступает постоянно. Другие же тренера появляются в раздевалке своей группы намного раньше, смотрят, правильно ли родители одевают и обувают своих детей, подробно рассказывают про спортивные элементы, с которыми фигуристы сегодня будут работать, интересуются, по каким причинам не было на прошлом занятии того или иного спортсмена, объясняют родителям и детям когда и чем лучше питаться перед тренировкой и после. С такими тренерами у детей гораздо чаще устанавливается психологический комфорт, выстраиваются дружеские отношения в коллективе, увеличивается желание порадовать тренера и родителей своими успехами в исполнении спортивных элементов.

Зачастую дети ходят на спортивные занятия «через не хочу», только по прихоти их родителей, которые стараются любыми способами заставить ребенка упорно посещать спортивную секцию. Причины, по которым родители водят на тренировочные занятия своих детей подобным образом, бывают совершенно разные: от рекомендаций и советов врача к посещению детьми занятий по фигурному катанию в целях оздоровления ребенка до каких-либо личных психологических аспектов, связанных, например, со своей детской мечтой стать чемпионом в фигурном катании. Работа с такими детьми требует от тренера дополнительных усилий, направленных на замотивированность ребенка на каждом занятии. Конечно, бывают редкие случаи, когда интерес к выбранному родителями для него виду спорта у ребенка просыпается через два-три года регулярного хождения в секцию, но это скорее исключение. Обычно же такой ребенок занимается в секции фигурного катания до тех пор, пока не появится хоть какая-нибудь объективная причина закончить обучение (переезд семьи в другой район города – проблематичность добираться до места тренировок, загруженность в школе, повышение оплаты за занятия в спортивной секции).

Тренер должен научиться развивать в детях принцип сознательности. Реализация этого принципа связана:

- с пониманием юными спортсменами цели и задач спортивной тренировки, престижности занятий фигурным катанием и меры своей ответственности за достижение высокого результата;
- с умением спортсменов оценивать свои успехи и анализировать причины неудач, что помогает уберечь спортсмена как от излишней самоуверенности, так и от необоснованного разочарования;
- с осмысленным отношением к задачам, которые ставит перед спортсменами тренер, так как обучение не может проходить успешно, если спортсмен не понимает этих задач, не контролирует выполняемых действий и не осознает ошибок, не ищет путей их устранения, не имеет представления об общих закономерностях обучения, функциональной и психологической подготовки. Конечно, сознательное отношение к тренировочному процессу нельзя выработать сразу, это процесс постепенный и длительный.

Точность и надёжность управления движениями при выполнении спортивных упражнений зависит от того, насколько развиты у фигуриста психические процессы, участвующие в саморегуляции двигательной деятельности (ощущения, восприятия, представления, мышления). На их базе формируется и совершенствуется техника фигурного катания на коньках. Психологическими основами технической подготовки можно считать целенаправленное совершенствование тех процессов, которые обеспечивают регуляцию движений, характерных для программ всех видов катания.

Для того, чтобы почувствовать ребро конька, фигурист должен обладать отчетливыми и точными мышечно-двигательными ощущениями, которые развиваются и совершенствуются в процессе овладения упражнениями. Но совершенствуются они медленно. Для повышения эффективности процесса подготовки фигуристов нужно обогатить тренировку специальными упражнениями и приемами, направленными на развитие мышечно-двигательных ощущений. Тогда уровень технической подготовки будет расти быстрее [33, с. 25].

Специальные упражнения можно использовать так же и для умения точно отмерять интервал времени (для поддержания постоянной скорости при выполнении упражнений). Таким образом, эффективность технической подготовки фигуристов может быть повышена путём целенаправленного формирования тонкости их специфических ощущений и восприятий, которые необходимы для контроля за выполнением характерных для фигурного катания двигательных действий.

Особую роль при становлении технического мастерства играют представления о движениях или двигательные представления. Двигательное представление – это психический процесс, в результате которого в сознании спортсмена возникает образ какого-либо конкретного длительного действия: прыжка, вращения, дорожки шагов и так далее.

## **Выводы по первой главе**

Важное место в укреплении здоровья детей отводится занятиям по фигурному катанию на коньках. Как сделать эти занятия, с одной стороны, интересными и увлекательными для детей, а с другой – эффективными с точки зрения физического совершенствования занимающихся, повышения воспитательного потенциала тренировки? Решение этих вопросов связано с организацией спортивных занятий.

В условиях обучения детей разного возраста и не одинакового уровня физической подготовленности в пределах одной группы организация и проведение тренировок требуют от спортивного инструктора (тренера) тщательной подготовки. В СШОР «Рассвет» в группу здоровья ежеквартально приходят новички, и тренеру необходимо в сжатые сроки оценить их физическую подготовку, особенно если дети оказываются сразу на ледовой площадке. Не у всех детей есть возможность посещать тренировки по общефизической и специальной подготовке, которые проходят перед выходом на лед. Обычно это связано с отсутствием свободного времени у родителей, наличием в этот день других секций и кружков у ребенка. При записи в группу здоровья учебный отдел СШОР требует только справку от врача о том, что ребенок годен к тренировкам по фигурному катанию. Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом разделе фигурного катания. Разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы.

Помимо тренировочного процесса на льду и в спортивном зале тренеру также необходимо уметь правильно общаться с детьми и родителями. Нередко дети переставали ходить в секцию фигурного катания именно из-за конфликтов между тренером и родителями. Главной причиной таких конфликтов служат разногласия по формам проведения спортивных занятий. Бывают такие родители, которые стараются «надавить» на тренера, считая,

что у него неправильная организация проведения спортивного занятия, однако, они судят об этом с позиции стороннего наблюдателя, по большей части незнакомого со спецификой данного вида спорта. Некоторое лет назад в СШОР «Рассвет» родителям было запрещено находиться на трибунах ледовой арены во время тренировочного процесса, однако, время показало, что такая практика приносит больше вреда, чем пользы. Если раньше основные проблемы юных фигуристов (перевязать шнурки, поправить одежду, выйти в туалет, высморкаться и прочее) решались быстро, то без родителей на трибунах время на все эти процедуры увеличивалось в несколько раз. Помимо этого многим юным фигуристам гораздо комфортнее находиться на ледовой площадке, зная, что их родители находятся рядом, наблюдая за процессом тренировки.

В отличие от тренеров, которые занимаются с группами одинакового возраста, тренера разновозрастных групп не могут позволить себе пропускать свои тренировки по тем причинам, по которым другие тренеры просят учебную часть найти себе замену. Обычно такими причинами являются иногородние соревнования, на которые вместе со своими спортсменами выезжают тренеры, а также болезни, поэтому тренеры для разновозрастных групп подбирают с крепким здоровьем. Никакой другой тренер не захочет взять на себя ответственность, взявшись заменить тренера группы здоровья. Риск, что он отправит кого-нибудь из спортсменов выполнять упражнения, с которыми дети не знакомы, очень велик. А уточнять перед каждым заданием у каждого из юных фигуристов, справится он или нет, просто нет времени. Фигурное катание является одним из самых травмоопасных видов спорта, поэтому к технике безопасности на ледовой площадке относятся с серьезным подходом.

Кроме этого каждый тренер разновозрастной группы должен постоянно находиться на ледовой площадке в коньках (некоторые другие тренеры стоят за бортиком без коньков), чтобы, во-первых, своим примером показывать заданные спортсменам элементы фигурного катания, а, во-вторых, как можно быстрее оказаться в местах падений или столкновений

фигуристов, чтобы максимально оперативно оказать медицинскую помощь на месте или доставить пострадавших спортсменов до медицинского персонала данного заведения. Если тренер разновозрастной группы по какой-либо причине покидает ледовую площадку во время тренировки, оставив там катающихся детей, то он должен обеспечить безопасность детей в свое отсутствие – задать простое упражнение с минимальным риском травматизма, а также, назначить кого-нибудь из родителей присмотреть за детьми.

## **Глава 2. Организация тренировочного процесса разновозрастных групп по фигурному катанию**

### **2.1. Сравнение различных методов обучения фигурному катанию (поточный метод, метод групповых занятий, метод индивидуальных заданий)**

Методика обучения фигурному катанию на коньках опирается на общепедагогические принципы с учётом индивидуального подхода к ребёнку: сознательности и активности, систематичности, наглядности и доступности [46, с. 105].

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении. Поэтому, объясняя задание, тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение изученного ранее сочеталось с усвоением нового материала. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

Успех в обучении фигурному катанию на коньках может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста, а также реальные силы и возможности каждого ребёнка.

Грамотная организация занятия по фигурному катанию на коньках очень важна, так как занятия проходят в усложнённых условиях. Как правило, на катке бывает слишком шумно, кроме того, занятия должны быть максимально безопасны для учащихся. Во время занятий на катке

используются различные методы организации обучаемых. Приведем примеры этих методов.

**Поточный метод.** Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Моторную плотность занятия можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

**Метод групповых занятий.** Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

**Метод индивидуальных заданий.** Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Эффективность проведения занятий в группе определяется следующими критериями:

1) точностью поставленных задач на занятии. Задачи должны быть поставлены ясно и конкретно, в соответствии с программой и успеваемостью группы, и должны быть скорректированы с содержанием предшествующих занятий;

2) полноценностью содержания занятия. Исходя из возрастных возможностей учащихся, необходимо подбирать наиболее эффективные упражнения для обучения фигурному катанию на коньках, развития двигательных качеств.

Говоря об эффективности проведения занятия, отмечается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приёмов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам занятия, обеспечение техники безопасности на занятиях.

При работе с разновозрастной группой необходимо ставить частные задачи. Частные задачи ставятся индивидуализировано, применительно к исходным возможностям обучаемых, которые, в свою очередь, зависят от их возрастных, половых, личностных особенностей и уровня двигательной подготовленности ребенка.

В разновозрастной группе при обучении одному и тому же двигательному действию приходится предусматривать и решать далеко не равнозначные частные задачи, поскольку характер восприятия учебного материала, степень развития физических и психических способностей, приобретённый ранее двигательный опыт имеют существенные индивидуальные отличия.

При объяснении заданий необходимо пользоваться различными методами. Дети среднего школьного возраста и подростки способны анализировать предлагаемые задания и качество их выполнения. Для младших учеников характерно зрительное восприятие, подражание, поэтому необходимо, чтобы объяснение было образным и доходчивым, а показ грамотным [55, с. 192].

Проанализировав программы по фигурному катанию на коньках для воспитанников СШОР, мы отмечаем, что данные программы не совсем подходят для обучения в спортивно-оздоровительной группе, поскольку рассчитаны на многолетнюю программу обучения и процесс обучения сильно затянут. Обучение фигурному катанию на коньках чаще всего начинают с выполнения самых простых элементов. Программы рассчитаны на определённый возраст учеников. При работе с детьми разного возраста использование нескольких программ значительно усложняет работу инструктора (тренера).

Программы начального обучения фигурному катанию на коньках для СШОР «Рассвет» также рассчитаны на определённый возраст (пять-семь лет), поскольку именно в этом возрасте происходит отбор в спортивную школу, при этом предполагается изучение большого количества элементов фигурного катания на коньках в течение одного учебного года.

Можно предположить, что одну из таких программ можно взять за основу и в спортивно-оздоровительной группе, поскольку большинство детей в таких группах умеют держаться на льду, но не владеют техникой фигурного катания на коньках.

Обучение детей фигурному катанию на коньках имеет свою специфику. С физиологической точки зрения обучение ребенка фигурному катанию на коньках – это построение специфической системы движений в конкретных средовых условиях (на катке). Но любой по сложности двигательный акт может быть построен только на основе уже существующих физиологических механизмов («движений»), которые, в зависимости от «потребностей» данного конкретного двигательного акта, могут быть вовлечены или не вовлечены в него в качестве его компонентов. Поэтому на начальном этапе обучения фигурному катанию на коньках необходимо обязательно учитывать и активно использовать уже сложившиеся у ребенка двигательные стереотипы [58, с. 331].

Во всех программах и методических пособиях по обучению фигурному катанию на коньках рекомендуется разделить группу на подгруппы по уровню спортивной подготовленности. Но в нашем случае группа состоит из детей разного биологического возраста, отсюда следует два возможных способа деления группы: по возрасту; по уровню спортивной подготовленности.

При разделении по возрасту, все ученики делятся на микрогруппы: младшие школьники (шесть-семь лет); средние школьники (восемь-десять лет); старший школьный возраст (одиннадцать-двенадцать лет). Каждая подгруппа выполняет своё учебное задание, и ученики занимаются по программе, соответствующей их возрасту.

При данном варианте деления группы на подгруппы существует ряд минусов:

- наличие в каждой подгруппе учеников разного уровня подготовленности;

- отсутствие сплочения в коллективе в целом (так как общение происходит внутри своей подгруппы, в основном только со сверстниками).

При делении по уровню подготовленности, ученики делятся на подгруппы независимо от возраста на тех, кто:

- 1) не умеют кататься на коньках;
- 2) плохо катаются;
- 3) хорошо катаются по-своему;
- 4) владеют спортивной техникой фигурного катания на коньках.

В зависимости от уровня подготовки учеников, на первом этапе образуются от двух до четырех подгрупп. По мере освоения пройденного материала подгруппы объединяются. Каждой подгруппе тренер предлагает своё задание (которое соответствует их уровню подготовленности). В нашем случае этот вариант деления оказался предпочтительней предыдущего, поскольку:

1) все дети, не умеющие кататься на коньках, находятся в одном месте, что позволяет лучше их контролировать;

2) каждый ученик совершенствует свои способности в подходящей для него подгруппе.

Недостатком при этом варианте деления является разный возраст фигуристов, находящихся в каждой подгруппе. В этой связи, тренеру необходимо дозировать нагрузку в соответствии с физическими возможностями каждого из учеников.

Применение индивидуального метода обучения в групповых занятиях не даёт больших положительных результатов, поскольку создаются определённые неудобства, которые заключаются в следующем:

- сложность подготовки большого количества индивидуальных заданий и контроля над их выполнением;

- отсутствие у детей сравнения и стимула для лучшего выполнения упражнения;

- возможность самостоятельной замены ребенком сложного задания на более лёгкое;

- снижение дисциплины к концу занятия.

Вместе с тем, применение данного метода в группе, где много детей, отличающихся по возрасту и уровню спортивной подготовленности, иногда просто необходимо по ряду следующих причин:

1. Для исправления индивидуальных ошибок;
2. Чтобы новички лучше освоили учебный материал;
3. Для совершенствования техники фигурного катания на коньках у хорошо катающихся детей;
4. В упражнениях, направленных на повышение уровня выносливости, рациональней давать ученикам такие индивидуальные задания, при исполнении которых нет грубых ошибок.

В групповом обучении при разучивании элементов фигурного катания на коньках на первое место выходит поточный метод, при котором преподаватель объясняет задание и даёт пояснение одновременно всей группе, затем контролирует его выполнение [56, с. 520].

В разновозрастной группе необходимо принимать во внимание разный биологический возраст учеников и их физические возможности. С учётом этого необходимо либо индивидуально подбирать задания для разных учеников, но с расчётом относительно одновременного окончания выполнения задания, либо регулировать нагрузку. В результате индивидуализации нагрузки время выполнения задания в старших и младших возрастных подгруппах уравнивается, что делает возможным применение поточного метода в смешанной группе.

## **2.2. Поиск и практическое апробирование оптимальных форм и методов обучения фигурному катанию детей разновозрастных групп**

Для удобства поиска оптимальных элементов фигурного катания разновозрастной группы мы разделим всех детей данной группы вне зависимости от возраста на две категории:

- дети, которые только-только познакомились с данным видом спорта, стаж катания в группе не превышает двух-трех месяцев;

- дети, которые катаются на коньках не менее двух месяцев и уверенно чувствуют себя, выполняя основные элементы фигурного катания (в том числе дети, самостоятельно научившиеся скользить по льду, но незнакомые с терминами фигурного катания).

Для первой категории детей очень важным фактором является наличие или отсутствие бортика ледовой арены. Если тренировки проходят в крытом ледовом сооружении или дворовых коробках, в холодное время года заливаемых под каток, то первые шаги на льду будут сопровождаться держанием ребенка одной или двумя руками за бортик. Именно бортик ледовой арены является одним из главных факторов, позволяющих ребенку справиться со страхом падения на лед. Без использования бортика самостоятельно начинать кататься на коньках гораздо труднее и данное начинание будет сопряжено с большим количеством падений на лед. Поэтому первые шаги ребенка по льду лучше сопровождать поддержкой руками тренера или родителей. Но при этом у ребенка не должно быть привыкания в данной поддержке. Очень многое в начальном обучении фигурному катанию зависит от правильного выбора коньков, общего состояния ботинка и лезвия, а также от правильной шнуровки конька, обеспечивающей комфортное состояние ноги ребенка во время тренировки.

Обучение катанию на коньках 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 [24, с. 154].

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 (**«разножка»**) выполняется на три счета: толчок правой ногой, скольжение на двух ногах, пауза; толчок левой ногой, скольжение на двух ногах, пауза и т. д. Скольжение по дуге является основным движением фигуриста, входящим во все виды фигурного катания. Трудность этого движения заключается в необходимости сохранять равновесие при наклоне туловища внутрь дуги. Движение выполняется так же, как и при скольжении по прямой. После толчка нужно наклонить туловище внутрь описываемой дуги. Следует обращать особое внимание на то, чтобы не допускать перекоса линии плеч и подгибания опорной ноги в голеностопном суставе.

В качестве подводящего упражнения можно рекомендовать скольжение на двух ногах – **«змеяку»**. При его выполнении необходимо акцентированное встречное вращение плеч относительно таза, что помогает более естественно выполнить все движение.

Другим эффективным упражнением является так называемый **«фонарик»**, в котором движение создается за счет активного сведения и разведения ног. К числу движений, вызывающих определенные трудности у новичков, относятся толчки. Для овладения ими рекомендуются: имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет, а также отталкивание от бортика в двухопорном и одноопорном положении, толчки на дальность скольжения [14, с. 119].

Овладению правильным толчком способствует упражнение **«самокат»**, при котором толчок постоянно выполняется одной ногой со скольжением на опорной, руки в стороны.

Обучение остановкам является важной частью программы обучения новичков. Различают остановки в двухопорном и одноопорном положении. Наиболее простой является Т-образная остановка. Торможение в этом случае осуществляется при скольжении вперед в двухопорном положении путем давления на внутреннее ребро ноги, находящейся сзади. Опорная нога слегка согнута, руки разведены в стороны. Более сложной является остановка, в которой торможение достигается поворотом двух ног перпендикулярно к

направлению движения. Одна нога на внутреннем ребре конька, другая – на наружном. Плечи и голова повернуты в сторону движения. Тело слегка наклонено в сторону, противоположную направлению движения. Распространенными видами торможения являются остановки способами «полуплуг», «плуг», ребром конька в одноопорном положении. При торможении первым способом занимающийся выносит ногу вперед, разворачивает стопу поперек движения. Торможение осуществляется давлением на внутреннее, ребро конька. В момент выполнения торможения ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая. Способ «плуг» по своей технике схож с торможением «полуплуг». Отличие состоит в том, что торможение осуществляется обоими коньками. В момент торможения занимающийся сгибает ноги, поворачивает их носками внутрь и нажимает на внутренние ребра. Остановка ребром конька в одноопорном положении сложна для новичков. Это объясняется необходимостью выполнить плавный переход от скольжения к торможению. Принцип выполнения торможения такой же, как и в способе «полуплуг». Указанные способы остановок применяются при выполнении скольжения вперед. Встречающиеся в практике способы торможения – носком, пяточной частью – неправильны, часто приводят к нежелательным навыкам. Так, например, использование носковой части конька для выполнения не только торможения, но и толчка является грубой ошибкой и противоречит правилам. Торможение пяточной частью конька в большинстве случаев неэстетично и затрудняет дальнейшее освоение приемов правильного торможения ребрами конька. Чтобы остановиться при скольжении назад, занимающийся ставит ногу на внутреннее ребро, перпендикулярно к направлению движения, и переносит на нее вес тела.

В начальном периоде обучения целесообразно соблюдать принцип симметричного исполнения упражнений. Фигурист должен стремиться делать попытки выполнять основные упражнения в обе стороны как на левой, так и на правой ноге. Соблюдение этого правила способствует равномерному и разностороннему физическому развитию фигуриста.

Соблюдая принцип симметричности в начальном обучении, можно легко и естественно разделить фигуристов с правым и левым вращением.

Помимо выше указанных элементов (разножка, змейка, фонарик, самокат) в арсенал упражнений для первой категории детей можно добавить следующие элементы: «саночки» (скольжение по прямой на двух максимально согнутых ногах, руки перед собой); «цапля» (скольжение по прямой на одной ноге, свободная нога согнута в коленном суставе, конек свободной ноги прижат к колену опорной, используется как упражнение на равновесие для обучения длительному скольжению на одной ноге); «Елочка» (*Basic Stroking*) называется так потому, что при движении на льду остается след, напоминающий елку, выполнение скольжения способом «елочка» напоминает коньковый шаг на лыжах, как видно из английского названия – это основной шаг, с него начинается обучение всех юных фигуристов, фигуристы используют его, чтобы набрать скорость или перейти от одного элемента к другому, однако излишнее его использование свидетельствует (согласно существующим правилам) о недостаточно хорошей технике спортсмена; «тур» (прыжок с двух ног вперед и вверх с группировкой руками, приземление также на две ноги) [8, с. 104].

Все эти элементы фигурного катания дети, относящиеся к первой категории, могут выполнять как по большому кругу (периметру) ледовой арены друг за другом вдоль бортика, так и на отдельном участке ледовой площадки. Преимуществами первого способа являются:

- возможность набирать большую скорость по длинным сторонам ледовой арены (в дальнейшем обучении эта возможность позволит комфортнее перейти к более трудным элементам, для которых будет необходима определенная скорость скольжения);
- большее время на выполнение заданных элементов по прямой линии;
- меньшее количество поворотов ледовой арены, которые обычно являются проблемными зонами для детей данной категории.

Но при всех этих преимуществах существует большой недостаток – нет четкой границы между этими детьми и выполняющими более трудные

элементы детьми второй категории, что существенно сказывается на безопасности и комфортности при совместном катании.

Теперь поговорим об оптимальных элементах для второй категории детей. Важно понимать, что оптимальность в данном случае опирается на то, что все дети данной категории должны одновременно выполнять одинаковые упражнения, следовательно, эти упражнения должны максимально отвечать таким критериям, как:

- безопасность выполнения;
- адекватная трудность (упражнение должно быть одновременно интересно выполняемо детьми, которые занимаются несколько лет, но при этом не вызывать сильных трудностей у детей, которые занимаются несколько месяцев, особенно если трудности исполнения данного упражнения связаны со страхом);
- максимальная полезность (упражнение должно развивать у занимающихся технику скольжения, правильную координацию, технику равновесия, гибкость, а также способствовать развитию правильной осанки и гармоничной работе всех звеньев – ног, рук и головы).

Выполнять на тренировке элементы для второй категории детей предполагается по следующей схеме: все дети данной группы собираются на середине ледовой площадки рядом с тренером, тренер просит показать элемент по периметру ледовой площадке одного или нескольких фигуристов, у которых данный элемент особенно хорошо получается, одновременно комментируя выполнение этого элемента для остальных участников группы (указывается положение ребер конька, направление поворотов, положение рук, головы и прочее), далее несколько кругов все фигуристы делают данное тренировочное упражнение, после чего некоторые фигуристы переходят к усложненному варианту исполнения этого элемента, но только после команды тренера. Усложнение может быть образовано дополнением нескольких оборотов на коньке, сменой позиции хода (передний или задний), добавлением работы одной или двух рук и так далее.

**1. Внутренние и наружные дуги.** Дуги являются основой фигурного катания. Именно с этого базового элемента начинается изучение других. Дуга вперед на внешнем ребре начинается с исходной позиции в виде поставленных рядом ног, которые расположены по отношению друг к другу перпендикулярно, как в третьей танцевальной позиции. Правый конек своим носком смотрит вперед, ладони рук смотрят вниз, а сами руки расправляются в стороны. Далее производится толчок левой ногой внутренним ребром, вес тела переводится на правую ногу, а колено в этот момент сгибается. Выпрямляется левая нога, наружу разворачивается носок. Спина непременно должна быть прямой. На наружное ребро будет проще встать, если масса тела будет немного смещена к центру окружности, которая воображается фигуристом. Ведь скольжение проходит по дуге, после чего тело вытягивается вслед за правой рукой, которая расправлена. Необходимо обязательно запомнить эту стойку, так как она будет нужна для того, чтобы выполнять другие элементы в фигурном катании. Профессионально выполненным и более изящным элемент будет смотреться, если толчок будет происходить сильно и плавно, глубока посадка и длинные дуги. После того как на одной ноге дуга хорошо освоится, можно начать отработать элемент на другой ноге. Это поможет стать полноценным и разносторонним фигуристом, который умеет выполнять на обеих ногах любую фигуру. Дуга назад на наружном ребре на правой ноге начинается с такого исходного положения, как пятки врозь, носки вместе. Руки тыльной стороной вверх вытягиваются в стороны. Спина держится прямо, а колени согнутыми. Далее необходимо плавно оттолкнуться левым коньком, только не зубцом, а всем лезвием, его внутренним ребром. При этом на правую ногу переносится масса тела. Левая нога заводится назад и выпрямляется, а носок выворачивается наружу. В момент толчка, ноги следует слегка сгибать в коленках, это будет способствовать хорошему удержанию равновесия. Усложнением данного элемента может служить выполнение на каждой ноге комбинации из наружной и внутренней дуги в разной последовательности смены позиций ребра [46, с. 92].

**2. Двусторонние тройки.** Трочный поворот является еще одним базовым элементом фигурного катания. Он так называется потому, что после выполнения данной фигуры на льду образуется рисунок в виде цифры три. Выполнение тройки происходит на одной ноге. Итак, поворот на правой ноге наружу. В этом случае необходимо вспомнить дугу вперед на правой ноге на наружном ребре конька. Слегка вперед наклоняется тело в центр окружности, которая описывается, чтобы поворот получился более удачным. Пока инерция позволяет, нужно скользить по дуге, как можно дальше. Затем, когда необходимо уже выполнить поворот, правая нога в колене выпрямляется, а корпус вместе с тем поворачивается. В этот момент следует стараться удержать позади свободную левую ногу и после поворота скользить эффектно вперед. Чтобы выполнить этот элемент требуется правильное перемещение веса на опорную ногу и сохранение равновесия. Тройка будет выполнена без проблем, если телом слегка стремиться к центру окружности. Усложнением данного элемента может служить выполнение двукратных и многократных двусторонних троек, а также добавление рук над головой в третьей хореографической позиции.

**3. Перетяжки.** Перетяжка – смена ребра скольжения, без смены опорной ноги или направления движения. Могут выполняться как на ход вперед, так и назад, с махом свободной ногой, и без. Часто перетяжки не акцентируют на себе внимания, хотя активно используются в различных связках шагов или просто в катании, поэтому для того, чтобы исполнять сложные и интересные комбинации шагов, необходимо уверенно и четко владеть сменой ребра. Усложнением данного элемента может служить комбинация на одной ноге перетяжек ходом вперед, соответствующей ноге тройке и перетяжек ходом назад с поворотом тела в соответствующую сторону.

**4. Обманки (тройка-волна-перебежка).** Элемент состоит из комбинации трех шагов. Тройка выполняется ходом вперед, волна и перебежка – ходом назад. Перебежка назад: делается толчок назад-наружу ногой, которая находится в круге, в закрытую скрестную спереди позицию,

затем назад внутрь ногой снаружи круга в положение выпада. Усложнить этот элемент можно, заменив обычную тройку на двукратную или многократную, а также добавив работу руками (одной или двумя) над головой во время исполнения волны и тройки.

**5. Пистолетик ходом назад.** Выполняется на большой скорости, которая набирается на перебежках вперед-назад и змейки задним ходом. Усложнить данный элемент можно совершая смену ног в положении "пистолетика", а также выполняя данный элемент по кругу, как по часовой стрелке, так и против.

**6. Ласточка ходом назад.** Выполняется по аналогии с предыдущим заданием. Усложнить данный элемент можно переходом из ласточки в кольцо (спираль с захватом конька свободной ноги одноименной рукой), в шарлотту (спираль с переводом корпуса в вертикальное положение параллельно опорной ноге и подъемом свободной ноги в полный шпагат вверх), в бильман (спираль с захватом конька обеими руками), в кроссбильман (спираль с захватом конька свободной ноги противоположной рукой), в флажок (свободная нога поднимается выворотом вверх в поперечный шпагат и удерживается там одноименной рукой), в собачку (свободная нога поднимается выворотом вверх в поперечный шпагат, корпус отклоняется в центр круга, в идеале линия ног должна не иметь изгибов, положение рук произвольно), в кэрриган (спираль в позиции ласточки с захватом колена свободной ноги одноименной рукой), в шезлонг (из позиции ласточки корпус и свободная нога выворачиваются "лицом" вверх). Также можно усложнить задание, выполняя на скорости переход из ласточки в пистолетик и обратно.

**7. Кросс-ролл (веревочка) ходом назад.** Движение со сменой ноги и направления скольжения. Начинается с любой ноги на наружном ребре, свободная нога находится сзади. Далее свободная нога проходит мимо опорной по шестой позиции и ставится на лед. После этого ноги скрещиваются, и происходит переход на свободную ногу. Усложнить данный

элемент можно добавив обратный оборот на 360 и 720 градусов против часовой стрелки на каждую опорную ногу после ее постановки на лед.

8. **Моухок.** Вид разворота переступанием, сохраняющий ребро и направление дуги скольжения. Это один из самых простых и естественных шагов, который используется чаще всего в «служебных» целях, для разворота, просто в катании, в заходах на многие технические элементы. Усложнить данный элемент можно, совместив выполнение этого упражнения поочередно на каждую ногу и добавив работу руками и головой, а также переходя на половинку моухока с правой и левой ноги в движении по прямой.

9. **Выпады.** Перенос центра тяжести на одну из ног, которая при этом сильно сгибается в колене. Вторая нога при этом может оставаться на внутреннем ребре, а может быть уложена ботинком на лед в различных конфигурациях или даже поставлена на пятку конька. Корпус в произвольном, как правило, хореографически обыгранном положении. Усложнением данного элемента можно задать попеременное выполнение выпада на каждую ногу на ходу или после прыжка, а также задав выполнение выпада с хода назад.

10. **Джексон.** Переступание с одной ноги на другую с изменением положения конька на противоположное (поворот на 180 градусов), при этом сохраняется прямое направление движения. Позиция при заходе: опорная нога натянута, свободная нога тоже натянута и вынесена вперед ботинком вверх. В момент шага вес тела переносится на другую ногу, стопа которой повернута на 180 градусов, опорная нога согнута в колене, свободная нога ботинком прижимается к ботинку опорной ноги. Усложнить данный элемент можно, добавив работу рук и головы.

Вышеописанные элементы фигурного катания, направленные на развитие правильного красивого скольжения фигуриста, гармоничного положения головы, спины, рук и ног, относятся к так называемой «раскатке». Тренировочное занятие длится один час, и на выполнение «раскатки» отводится от 20 до 40 минут. Во время «раскатки» давно занимающиеся

фигуристы (их меньшинство) выполняют упражнения ближе к середине ледовой площадки на большой скорости, а новички пробуют повторять заданные элементы ближе к бортику в медленном темпе. Такое расположение фигуристов во время «раскатки» целесообразно в плане безопасности, как для одних, так и для других. Также для наиболее безопасного катания принято все упражнения выполнять вдоль длинных сторон ледовой площадки, вдоль коротких сторон фигуристы различными способами набирают ход, необходимый для выполнения того или иного упражнения. Оставшееся время фигуристы заняты отработкой прыжков и вращений, сложных спиралей и дорожек шагов по прямой, по кругу, по серпантину, а также обкаткой своих программ для дальнейших выступлений – используется метод групповых упражнений и метод индивидуальных заданий.

### **2.3. Формирование у детей разновозрастных групп здорового образа жизни на основе тренировочных занятий по фигурному катанию**

В середине октября 2016 года детям, занимающимся в группе здоровья СШОР "Рассвет" более полугода, и их родителям было предложено пройти анонимный опрос. Опрос состоял из восьми вопросов, на каждый из которых нужно было ответить по шкале от 1 до 10, а также присутствовала графа "затрудняюсь ответить". Вопросы были следующие:

1. Желание вашего ребенка посещать занятия в данной группе;
2. Полезность занятий в данной группе, сказывающаяся на общем здоровье вашего ребенка;
3. Работоспособность вашего ребенка во время занятий на ледовой арене;
4. Желание вашего ребенка научиться выполнять элементы фигурного катания лучше других детей в группе;

5. Умение вашего ребенка не бояться выполнять показательные элементы перед своей группой;
6. Желание вашего ребенка перейти в спортивную группу (дети примерно одного возраста, усиленные тренировки 3-4 раза в неделю);
7. Эмоциональное состояние вашего ребенка после занятий в разновозрастной группе;
8. Влияние посещения занятий в данной группе на общую дисциплину вашего ребенка.

Всего было получено 27 опросных листов. С ноября месяца 2016 года группа здоровья стала заниматься по схеме, указанной в предыдущем разделе, с постоянным использованием элементов фигурного катания, описанных выше. Прошло несколько месяцев, и в марте 2017 года тем же детям и родителям было повторно предложено анонимно ответить на данный опрос, чтобы посмотреть к каким изменениям результатов опроса привело изменение организации тренировочного процесса на ледовой площадке. За время между двумя опросами в группу здоровья перестали по каким-либо причинам ходить двое детей, перед тем, как они забрали свои документы из учебной части СШОР, их попросили найти свои опросные листы, чтобы исключить несоответствие результатов. Таким образом, сравнение двух опросов проводилось по 50 опросным листам. На этом исследование не закончилось. С апреля 2017 занятия на ледовой площадке в группе здоровья вернулись к той организационной форме, которая была до ноября 2016 года (дети разного возраста были закреплены на своих участках катка в зависимости от мастерства катания, при этом размеры этих участков образованы так, чтобы дети каждой группы могли безопасно выполнять элементы фигурного катания, соответствующие их уровню мастерства, использовался только метод групповых упражнений) и уже через непродолжительное время стало понятно, что детям такая форма проведения тренировок нравится гораздо меньше. Третий раз опрос проводить не стали, довольствовались исключительно устными ответами и комментариями детей.

Результаты двух опросов представлены в следующей таблице.

**Таблица 3** – Средние показатели опросов, проведенных среди детей и родителей разновозрастной группы отделения по фигурному катанию СШОР «Рассвет»

Вопрос	Средний показатель в октябре 2016	Средний показатель в марте 2017
Желание вашего ребенка посещать занятия в данной группе	6,42	7,94
Полезность занятий в данной группе, сказывающаяся на общем здоровье вашего ребенка	7,17	8,26
Работоспособность вашего ребенка во время занятий на ледовой арене	7,95	8,68
Желание вашего ребенка научиться выполнять элементы фигурного катания лучше других детей в группе	6,90	8,52
Умение вашего ребенка не бояться выполнять показательные элементы перед своей группой	7,51	8,41
Желание вашего ребенка перейти в спортивную группу	4,24	2,90
Эмоциональное состояние вашего ребенка после занятий в разновозрастной группе	8,45	9,06
Влияние посещения занятий в данной группе на общую дисциплину вашего ребенка	6,52	6,89

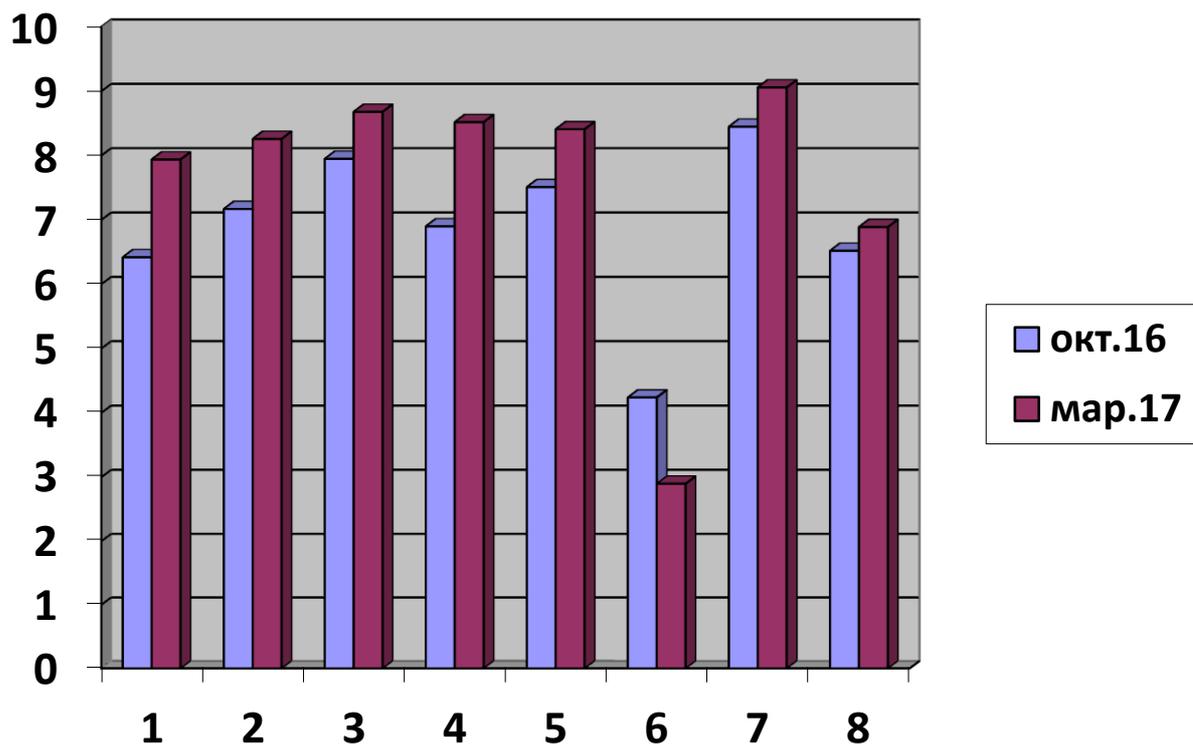


Рисунок 2 – диаграмма изменения ответов на вопросы анонимного опроса

Из таблицы и диаграммы видно, что по всем вопросам показатели второго опроса изменились в положительную сторону, причем самое большое изменение отмечено в желаниях детей посещать занятия в данной группе и научиться выполнять элементы фигурного катания лучше всех в группе, а также резко снизилось желание перейти из группы здоровья в спортивную группу. Это свидетельствует о том, что с изменением формы проведения ледовых занятий у детей возросла мотивация к достижению лучших результатов на тренировке.

В процентном соотношении произошли следующие изменения:

- Желание ребенка посещать занятия в данной группе увеличилось на 23,68%;
- Полезность занятий в данной группе, сказывающаяся на общем здоровье ребенка, увеличилась на 15,20%;
- Работоспособность ребенка во время занятий на ледовой арене увеличилась на 9,18%;

- Желание ребенка научиться выполнять элементы фигурного катания лучше других детей в группе увеличилось на 23,48%;
- Умение ребенка не бояться выполнять показательные элементы перед своей группой увеличилось на 11,98%;
- Желание ребенка перейти в спортивную группу снизилось на 31,60%;
- Оценка эмоционального состояния ребенка после занятий в разновозрастной группе увеличилась на 7,22%;
- Влияние посещения занятий в данной группе на общую дисциплину ребенка увеличилось на 5,67%.

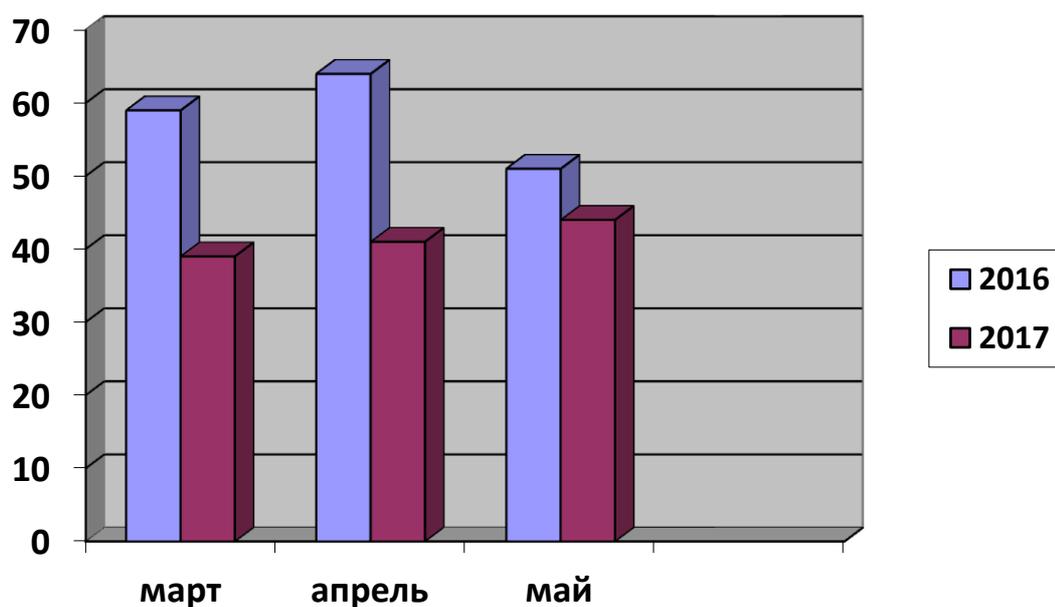
Помимо разновозрастной группы с крытого катка по схеме проведения занятий, описанной в предыдущем разделе, с декабря 2017 года начали заниматься и дети разновозрастной группы открытого катка «Рассвет».

## Выводы по второй главе

Помимо результатов вышеописанных опросов хорошим показателем того, что изменение организации тренировочного процесса детей разновозрастной группы пошло на пользу, служит следующая таблица, в которой указана посещаемость данной группы за период с марта 2016 года по май 2017 года включительно.

**Таблица 4** – Суммарное количество пропущенных занятий в группе здоровья СШОР «Рассвет» с марта 2016 года по май 2017 года

Суммарное количество пропущенных занятий	2016 год					
	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь
	<b>59</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	43	39	47
Суммарное количество пропущенных занятий	2017 год					
	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	52	61	36	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>44</b>



**Рисунок 3** – диаграмма пропущенных занятий в разновозрастной группе

В таблице и диаграмме представлена посещаемость только тех 25-ти детей, которые участвовали в вышеописанных опросах, проводимых совместно с их родителями. В таблице отсутствует посещаемость в летние месяцы, это связано с тем, что у детей были летние каникулы. Конечно, информационная значимость показателей посещаемости из этой таблицы очень субъективна, так как причины, по которым ребенок пропускает тренировочные занятия, бывают совершенно разные, однако такой мотив, как обычное нежелание ребенка ехать заниматься фигурным катанием, случался не однократно, что было подтверждено беседой с родителями этих детей. Самыми «богатыми» на пропущенные занятия обычно являются первые два зимних месяца, в основном это связано с новогодними праздниками и зимними каникулами.

В процентном соотношении произошли следующие изменения:

- Суммарное количество пропущенных занятий в марте 2017 года по сравнению с мартом 2016 года снизилось на 33,90;

- Суммарное количество пропущенных занятий в апреле 2017 года по сравнению с апрелем 2016 года снизилось на 35,94;

- Суммарное количество пропущенных занятий в мае 2017 года по сравнению с маем 2016 года снизилось на 29,03;

Помимо совместных тренировок и участия в квалификационных соревнованиях большую роль в сплочении детей в группе отведено проведению праздничных мероприятий на ледовой арене. Особенно хочется отметить предновогоднее празднование – уже несколько лет подряд последнее в уходящем году занятие проводится в форме костюмированного свободного катания с музыкальным сопровождением, в середине которого проводится эстафета с участием всех детей группы. Эстафета строится таким образом, чтобы у детей была возможность максимально полно показать своим родителям, чему они успели научиться за последний год. Оценивается не только техника выполнения заданных элементов фигурного катания, но и скорость, с которой эти элементы выполнены. После эстафеты все её

участники получают новогодние подарки, и еще остается время, чтобы дружно сфотографироваться на память.



**Рисунок 4 – Новогодняя эстафета разновозрастной группы 2016**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенных опросов можно сделать следующие выводы. Влияние изменения тренировочного процесса разновозрастной группы СШОР «Рассвет» с только методом групповых упражнений на совмещение поточного метода, метода групповых упражнений и метода индивидуальных заданий положительно сказывается на работоспособности детей, желании детей быстрее и правильнее научиться выполнять те или иные элементы фигурного катания. У ребенка пропадает страх и волнение, когда его просят показать какой-нибудь элемент фигурного катания перед своей группой, в том числе и перед родителями, которые присутствуют на трибунах во время тренировочного процесса. Наглядность выполнения тренировочных упражнений детьми, занимающимися фигурным катанием несколько лет, подталкивает новичков группы быстрее начать правильно выполнять данные упражнения. Совместное катание всех детей разновозрастной группы на «раскатке» по всему катку улучшает взаимодействие всех детей в группе, способствует выработке у детей таких качеств как взаимопомощь и взаимовыручка. Сравнивая статистику посещаемости группы здоровья СШОР «Рассвет» за март-апрель 2016 года и март-апрель 2017 года, видно, что количество пропущенных занятий за каждый месяц снизилось примерно на 30-35%. Помимо этого у детей снизилось желание перейти из группы здоровья в спортивную группу СШОР, что свидетельствует о том, что произошли положительные изменения по общим условиям организации тренировочного процесса в разновозрастной группе.

Помимо тренировочного процесса, соревнований на льду, сдачи норм ОФП и СФП, а также отмечания Нового года с детьми разновозрастной группы СШОР «Рассвет» проводятся и другие мероприятия, направленные на улучшение коммуникабельности детей внутри группы:

- совместные посещения соревнований по фигурному катанию (первенства спортивных школ, открытые чемпионаты города и края),

проводимых на ледовых аренах города Красноярска, а иногда и за его пределами (ледовый дворец «Факел» в поселке Подгорный);

- совместные походы в кинотеатры города на фильмы, связанные с фигурным катанием или с мотивацией к достижению наибольших успехов в спорте (как, например, отечественный фильм «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» 2016 года выпуска и отечественная мелодрама «Лёд», рассказывающая о трудностях, с которыми борется талантливая фигуристка, в итоге все же осуществившая свою мечту);

- совместное участие в городских спортивных и около спортивных мероприятиях: День зимних видов спорта в России (приурочен к открытию XXII зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году), Детский карнавал (в честь Дня города), Сибирский фестиваль керлинга, легкоатлетическая эстафета воспитанников различных СШОР города, приуроченная к празднованию 9 мая, и прочее;

- спортивные сборы (в период летних каникул формируются группы детей для поездки в летний оздоровительный лагерь «Искра», который находится в поселке Шушенское, а также в спортивный лагерь «Факел», расположенный недалеко от Сосновоборска).

Каждый год между всеми спортивными группами СШОР проводятся соревнования по общефизической подготовки, в которых принимают участие лучшие представители каждой группы. И если в соревнованиях на первенство СШОР на ледовой площадке дети группы здоровья не могут принять участие по объективным причинам (дети разновозрастной группы по возрасту не соответствуют своим разрядам; отсутствуют занятия по хореографии, на которых ставятся программы для выступлений на соревнованиях), то в соревнованиях по ОФП они могут побороться за призы в своих возрастных категориях. Поддержать на соревнованиях своих товарищей из разновозрастной группы приходит много детей и их родителей, что также положительно сказывается на психологическом климате в группе.

В данном случае речь шла только о тех детях, которые занимаются исключительно в группе здоровья, однако в разновозрастной группе есть

несколько девочек, которые ходят параллельно в 2 группы отделения фигурного катания СШОР «Рассвет» – спортивную и группу здоровья, а также в группу здоровья записана одна девочка, которая числится в спортивной группе Академии зимних видов спорта («Арена. Север»). Как правило, есть две основные причины, по которым детей записывают сразу в несколько групп отделения фигурного катания СШОР:

- родители хотят, чтобы у их детей появилась дополнительная возможность отработать элементы фигурного катания, исполнение которых вызывает у них трудности; побольше поработать над скольжением (причина дополнительной подготовки);

- родители боятся, что их дети в скором времени будут отчислены из спортивных групп отделения фигурного катания СШОР, а в группе здоровья вдруг не окажется свободных мест в этот момент (причина подстраховки).



**Рисунок 5** – Разновозрастная группа в день открытия ледового сезона на катке «Рассвет» (декабрь 2016)

### Библиографический список

1. Абсалямова, И.В. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / И.В. Абсалямова. – М.: Советский спорт, 2006. – 154 с.
2. Абсалямова, И.В. Рекомендации по программам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва: учебное пособие / И.В. Абсалямова, К.Н. Войцехович, О.М. Решитова. – М.: ФОН, 2006. – 27 с.
3. Абросимов, И.А. Некоторые аспекты безопасности в тренировочном процессе фигуристов / И.А. Абросимов, О.И. Абросимова // Молодой ученый. – 2016. – № 21(125). – С. 962-964.
4. Агапова, В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовке / В.В. Агапова, К.И. Мазур, Ф.С. Добровольцев. – Областной методический совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003. – 77 с.
5. Адольф, В.А. Инновационная деятельность педагога в процессе его профессионального становления / В.А. Адольф, Н.Ф. Ильина. – Красноярск: Поликом, 2007. – 190 с.
6. Адольф, В.А. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности / В.А. Адольф, И.Ю. Степанова. – Красноярск: РИО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. – 218 с.
7. Акрамова, М.Т. Педагогический артистизм как компонент профессиональной компетенции учителя / М.Т. Акрамова, С.Р. Дорвинин, Д.С. Сметанин // Молодой ученый. – 2012. – № 8. – С. 287-290.
8. Акулов, М.Б. Формирование интереса к фигурному катанию у детей младшего школьного возраста в процессе внеурочной деятельности / М.Б.

- Акулов, Н.С. Товинюк, А.С. Полежаева // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 4 (59). – С. 104-105.
9. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры) / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
10. Байбородова, Л.В. Обучение в разновозрастных группах учащихся малочисленной сельской школы: образовательная область «Филология» / Л.В. Байбородова, И.С. Павлова, О.Н. Светлова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2005. – 151 с.
11. Батербиев, М.М. Разновозрастное обучение: от идеи до реализации / М.М. Батербиев. – Братск: Институт образовательной политики «Эврика». Усть-Илимский экспериментальный лицей, 2001. – 142 с.
12. Бовина, А.О. Теоретические аспекты формирования общения детей и подростков разновозрастной группы реабилитационного центра / А.О. Бовина, Н.К. Беспятова, Т.Г. Бобченко // Молодой ученый. – 2015. – № 7. – С. 737-739.
13. Бондин, В.И. Особенности функционального состояния детей, занимающихся оздоровительной физической культурой и профессиональным фигурным катанием / В.И. Бондин, Е.Г. Сергеева, В.В. Лебедева // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1-1 (6). – С. 90-96.
14. Вайцеховская, Е.С. Фигурное катание. Только звезды / Е.С. Вайцеховская, К.Л. Сергиенко, А.Р. Ромасюкова. – М.: Эксмо, 2009. – 256 с.
15. Вахрушев, С.А. Обучение старшеклассников решению изобретательских задач: диссертация кандидата педагогических наук / С.А. Вахрушев. – Красноярск, 2002. – 180 с.
16. Волкова, К.С. Анализ физической и технической подготовленности юных фигуристов / К.С. Волкова, Г.З. Карнаухов, О.Н. Помазов // Развитие

- современного образования: теория, методика и практика. Материалы VII Международной научно-практической конференции. – 2016. – № 1 (7). – С. 254–258.
17. Голощاپов, В.А. Опыт педагогического исследования проблем разновозрастного обучения / В.А. Голощاپов // Проблемы разновозрастного обучения. – 2002. – № 4. – С. 16-23.
18. Давидчук, А.Н. Индивидуально-ориентированное обучение детей: методическое пособие / А.Н. Давидчук, Б.Н. Ливин. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 34 с.
19. Дьяченко, В.К. Диалоги об образовании: разновозрастные образовательные коллективы основа реформирования современной школы / В.К. Дьяченко, В.М. Лысович // Школьные технологии. – 2001. – № 1. – С. 41-64.
20. Евтух, А.В. Информационное обеспечение многолетней подготовки юных спортсменов (постановка проблемы) / А.В. Евтух // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 1. – С. 12-14.
21. Ермакова, М.В. Особенности обучения плаванию в разновозрастной группе / М.В. Ермакова, Т.Н. Павлова, Н.А. Чистова. – М.: Детский тренер, 2009. – 21 с.
22. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров, Б.С. Милош. – М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 167 с.
23. Завьялова, Т.П. Изучение показателей физической подготовленности старших дошкольников, занимающихся фигурным катанием на коньках / Т.П. Завьялова, А.Д. Карасева // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития. Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. – 2014. – С. 28-31.

24. Заяшников, С.И. Фигурное катание: учебно-методическое пособие / С.И. Заяшников, Л.А. Прозорова, К.М. Ладыгина. – М.: Terra-Спорт, 2008. – 272 с.
25. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 197 с.
26. Ильюшкина, С.Л. Педагогические условия организации учебно-воспитательного процесса в разновозрастных группах общеобразовательной школы: диссертация кандидата педагогических наук / С.Л. Ильюшкина. – Ярославль, 1998. – 176 с.
27. Каргин, В.Р. Методология научных исследований. Лекция № 5. Экспериментальные методы исследований: презентация лекционного курса [Электронный ресурс] / В.Р. Каргин. – Электронные текстовые и графические данные. – Самара, 2011. – 1 электрон. опт. диск. (CD-ROM).
28. Качанова, Т.М. Психологическая подготовка учащихся детско-юношеской спортивной школы по фигурному катанию / Т.М. Качанова, Л.Г. Чернышева, П.А. Годин // Материалы секционных заседаний 56-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ в 2 т. – 2016. – С. 438-442.
29. Кашуба, В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, К.Е. Некрылов // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 34-37.
30. Кизиляева, Е.Ю. Фигурное катание на уроках физической культуры в начальной школе / Е.Ю. Кизиляева, Т.В. Барышникова // В сборнике: Теория и практика образования в современном мире. Материалы международной научной конференции. – 2012. – С. 187-190.
31. Кларин, М.В. Инновационные модели обучения в современной зарубежной педагогике / М.В. Кларин // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 104-109.

32. Комаров, Г.А. Консолидация усилий органов здравоохранения, врачей и Русской православной церкви в формировании здоровья нации / Г.А. Комаров, А.Н. Бабурин, М.В. Манько // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2007. – № 5. – С. 50-51.
33. Ланцева, Н.А. Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм подготовки. Учебно-методическое пособие. / Н.А. Ланцева, В.А. Апарин, Г.Н. Спитин. – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 60 с.
34. Ланцева, Н.А. Методика обучения людей различного возраста фигурному катанию в условиях массовых форм подготовки / Н.А. Ланцева // В книге: *Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта*. – 2015. – С. 37-38.
35. Ланцева, Н.А. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса фигурного катания с людьми различного возраста / Н.А. Ланцева // В книге: *Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*. – 2014. – С. 50-52.
36. Ланцева, Н.А. Особенности применения идеомоторной тренировки в фигурном катании / Н.А. Ланцева, А.Н. Николаев // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2016. – № 4 (134). – С. 146-152.
37. Лебединцев, В.Б. Учебный процесс в разновозрастном коллективе / В.Б. Лебединцев, Т.А. Кинстлер, Р.К. Семенов // *Начальная школа*. – 2011. – № 4. – С. 3-7.
38. Лисенчук, Г.А. Общие положения управления тренировочным процессом на начальных этапах подготовки спортсменов / Г.А. Лисенчук,

- К.С. Трифонов, Б.А. Спаркин // Физическое воспитание студентов. – 2009. – С. 26-31.
39. Лубышева, Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.Л. Поленина // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 7-15.
40. Малыхина, Л.Б. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей / Л.Б. Малыхина, К.С. Трумб, К.Е. Дервин. – Волгоград: Учитель, 2015. – 171 с.
41. Назарова, И.С. Фигурное катание как вид спорта и как искусство / И.С. Назарова, Н.А. Салькова // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире. Материалы Всероссийской научно-практической конференции в 2 частях. Челябинский государственный университет. – 2015. – С. 102-105.
42. Маркова, А.К. Формирование мотивации ученика / А.К. Маркова, Т.Л. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Педагогика, 1990. – 16 с.
43. Маслова, И.Н. Подготовка юных спортсменов в училищах олимпийского резерва и физкультурно-спортивных обществах России / И.Н. Маслова, Н.П. Грачев, П.В. Квашук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 117-121.
44. Мельхер, Д.А. Роль тренера и родителей в формировании личности детей различного возраста, занимающихся фигурным катанием / Д.А. Мельхер, Е.В. Мельник, Н.К. Волков // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму. Материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год, в трех частях. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. – 2016. – С. 265-268.

45. Мирахмедов, Ф.Т. Организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах / Ф.Т. Мирахмедов, О.Д. Медведев // Молодой ученый. – 2017. – № 12 (146). – С. 581-583.
46. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: Учебник для институтов физической культуры / А.Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
47. Оганов, Р.Г., Руководство по медицинской профилактике / Р.Г. Оганов, Р.А. Хальфина. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2007. – 464 с.
48. Озолин, Э.С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях / Э.С. Озолин, Г.Д. Барбишев, С.Я. Мухоморский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 3. – С. 32-36.
49. Панюшкин, В.П. Функции и формы сотрудничества учителя и учащихся в учебной деятельности: автореферат диссертации кандидата психологических наук / В.П. Панюшкин. – М., 1984. – 24 с.
50. Пензулаева, Н.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе: книга для учителя / Н.И. Пензулаева, М.А. Сысоев. – М.: Просвещение, 1990. – 144 с.
51. Попов, М.А. Межличностное понимание в разновозрастных группах школьников: автореферат диссертации кандидата психологических наук / М.А. Попов. – М., 1983. – 21 с.
52. Рубцов, В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения / В.В. Рубцов, М.В. Турковин. – М.: Просвещение, 1987. – 159 с.
53. Серебренников, Л.Н. Проектная деятельность школьников в разновозрастных группах: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Л.Н. Серебренников, Л.В. Байбородова. – М.: Просвещение, 2013. – 175 с.

54. Сидоренков, В.А. Сочетание индивидуальной, групповой и коллективной деятельности учащихся в условиях малокомплектной школы / В.А. Сидоренков // Русский язык в школе. – 1989. – № 3. – С. 11-18.
55. Смушкин, Я.А. Искусство фигурного катания на коньках / Я.А. Смушкин. – М.: Советская Россия, 1967. – 230 с.
56. Солодовников, П.В. Особенности обучения фигурному катанию на коньках в разновозрастной группе / П.В. Солодовников // Инновационное социально-ориентированное развитие России. Сборник научных трудов по материалам I Всероссийской научно-практической конференции. НОО «Профессиональная наука». – 2016. – С. 518-527.
57. Солодовников, П.В. Использование метода визуализации для повышения качества обучения фигурному катанию на коньках / П.В. Солодовников // XVIII Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященный 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева «Молодежь и наука XXI века». Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Вызовы современного образования в исследованиях молодых». – 2017. – С. 109-112.
58. Солодовников, П.В. Визуализация и идеомоторная тренировка в подготовке будущих профессиональных фигуристов / П.В. Солодовников // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2017. – С. 331-334.
59. Страхова, И.Б. Причины и предпосылки прогресса в одиночном фигурном катании [Электронный ресурс] / И.Б. Страхова, К.Е. Непряева // Московский фигурист. – 2015. – № 4 (40). – Режим доступа: <https://leomosk.livejournal.com/3055015.html>.

60. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.
61. Черных, Т.П. Влияние организации межличностных отношений на развитие интеллекта подростков (в одновозрастных и разновозрастных группах) / Т.П. Черных, А.М. Кривко, Н.А. Макаров. – М.: Просвещение, 2002. – 327 с.
62. Шведова, К.В. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках / К.В. Шведова, И.В. Мартыненко // Современное образование, физическая культура и спорт. Сборник материалов региональной научно-практической конференции. – 2016. – С. 239-242.
63. Шустин, Б.Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / Б.Н. Шустин, П.В. Квашук, А.В. Евтух // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 14-17.
64. Шутова, М.А. Программно-методическое обеспечение начального этапа подготовки в фигурном катании на коньках / М.А. Шутова, И.В. Мартыненко // В сборнике: Профессиональная подготовка современного специалиста в условиях преддипломной практики. Материалы региональной научно-практической конференции студентов, преподавателей, методистов практики. – 2015. – С. 187-190.
65. Юносовский, С.М. Педагогические условия организации воспитательного процесса в разновозрастных группах средней школы / С.М. Юносовский, Н.Г. Крылов, М.Г. Шихнорьев, П.И. Колесников. – Волгоград, 2008. – 123 с.
66. Муниципальное автономное учреждение "Спортивная школа олимпийского резерва "Рассвет". – Режим доступа: <http://rassvet-sportshkola.ru/platnye-uslugi/massovoe-katanie.html>.
67. Уроки по фигурному катанию. – Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?v=6sNjhMrtJuw&index=1&list=PLp4ZrVUcyD6IQ5\\_ZO3jliK4kMgFbGpcF-](https://www.youtube.com/watch?v=6sNjhMrtJuw&index=1&list=PLp4ZrVUcyD6IQ5_ZO3jliK4kMgFbGpcF-).

68. Федерация фигурного катания на коньках России. – Режим доступа:  
[http://www.fsrussia.ru/files/docs/Ustav\\_ffkkr.pdf](http://www.fsrussia.ru/files/docs/Ustav_ffkkr.pdf).
69. Фигурное катание: новости, видео, мастер-классы. – Режим доступа:  
<http://sporteveryday.info/>.

## Глоссарий

1. **Одноопорное скольжение** – скольжение, при котором опорная нога сгибается и разгибается, а остальные звенья тела (свободная нога, руки и голова) в большинстве случаев закреплены относительно туловища;
2. **Развитие личности** – процесс физического, эмоционального, интеллектуального, духовного становления личности под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых социальных и природных факторов;
3. **Разновозрастная группа** – объединенная группа детей с различным уровнем физических и умственных способностей, образованная в силу сложившихся обстоятельств либо целенаправленно, с целью осуществления конкретной работы;
4. **Педагогическое наблюдение** – целенаправленное и организованное восприятие предметов, явлений и процессов воспитания, обучения и развития человека в процессе общеобразовательной, трудовой и профессиональной подготовки;
5. **Системный подход** – направление методологии научного познания, в основе которого лежит рассмотрение объекта как системы: целостного комплекса взаимосвязанных элементов;
6. **Системный анализ** – научный метод познания, представляющий собой последовательность действий по установлению структурных связей между переменными или элементами исследуемой системы. Опирается на комплекс общенаучных, экспериментальных, естественнонаучных, статистических, математических методов;
7. **Деятельностный подход к обучению** – подход, акцентирующий внимание на результате обучения, причем в качестве результата рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях;

8. **Методология** – учение о структуре, логической организации, методах и средствах теоретической (мышление) и практической деятельности; система принципов и способов их организации;
9. **Навык** – действие, в составе которого отдельные операции стали автоматизированными в результате многократных упражнений;
10. **Способности** – индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного овладения той или иной деятельностью и ее продуктивного выполнения;
11. **Умения** – освоенные человеком способы выполнения действия, обеспечиваемые совокупностью приобретенных знаний и навыков;
12. **Педагогическое исследование** – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых знаний о закономерностях педагогического процесса, его структуре, принципах, содержании и технологиях;
13. **Объект исследования** – явление, процесс, которые порождают проблематику, затронутую в конкретно взятой работе. Это та часть научных знаний, с которой необходимо работать автору;
14. **Предмет исследования** – конкретно взятая составляющая выбранного объекта исследования, это определенный вопрос, который затрагивается при рассмотрении затронутой проблематики;
15. **Воспитание** – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
16. **Обучение** – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в

- повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни;
17. **Эмпатия** – способность понимать, чувствовать состояние другого, выражать это понимание;
  18. **Опрос** – психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия между интервьюером и опрашиваемыми посредством получения от субъекта ответов на заранее сформулированные вопросы;
  19. **Коммуникабельность** – это способность человека быстро входить в контакт с людьми и налаживать с ними связи и отношения;
  20. **Психологический климат** – это преобладающий в группе или коллективе эмоциональный настрой, являющийся достаточно устойчивым образованием и определяющийся настроениями людей, их душевными переживаниями и волнениями, отношением друг к другу, к работе, к окружающим событиям;
  21. **Здоровый образ жизни** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек; оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды;
  22. **Личностно-ориентированное воспитание** – воспитание, которое способствует умственному, нравственному, эмоциональному и физическому развитию личности, всемерно раскрывает ее творческие возможности, формирует гуманистические отношения, обеспечивает разнообразные условия для проявления индивидуальности ребенка с учетом его возрастных особенностей; создает социально-

педагогические условия, в которых каждый ребенок мог бы стать субъектом своей жизни: деятельности, общения и собственного внутреннего мира;

23. **Оздоровительно-рекреативная функция** – функция, которая проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо;
24. **Социальная интеграция** – это объединение в целое, совместное сосуществование элементов системы, ранее разрозненных, на основе их взаимной дополняемости и зависимости;
25. **Гиподинамия** – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц;
26. **Гипертрофия** – компенсаторно-приспособительное увеличение массы органа за счет возрастания массы каждой его структурной единицы, сопровождающееся усилением функции;
27. **Конформность** – это свойство человека легко менять свою точку зрения, установку на что-то под влиянием группового мнения;
28. **Саморегуляция** – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении;
29. **Тендинит** – заболевание воспалительного характера в области сухожилия;
30. **Регуляция движений** – корректировка процесса построения движения на основе потребностного состояния и обратной связи, обеспечивающей контроль за его достижением;

31. **Профилактика** – комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний и травм, устранение факторов риска их развития;
32. **Биосфера** – сложная наружная оболочка Земли, населенная организмами, составляющими в совокупности живое вещество планеты;
33. **Психосоматика** – направление в медицине и психологии, занимающееся изучением влияния психологических (преимущественно психогенных) факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний;
34. **Соматика** – это часть науки, изучающая взаимодействие тела и разума, направленная на объединение сознания и тела для обретения внутреннего баланса, гармонии, поиска своих путей самовыражения и как следствие ведет к освобождению от физических заболеваний и напряженного состояния; альтернативный способ освобождения от болезней и раскрытия своих возможностей;
35. **Валеология** – наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания здоровья.

## Приложение 2

## Нормативы ОФП и СФП для зачисления в спортивные группы СШОР

## «Рассвет» на этапе начальной подготовки

Контрольные тесты	Баллы	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>			
Бег 30 метров (секунды)	5	7,4	7,4
	4	7,6	7,6
	3	7,8	7,8
<b>Координация</b>			
Челночный бег 3x10 метров (секунды)	5	9,5	9,6
	4	9,7	9,8
	3	9,9	10,0
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 секунд	5	55	55
	4	50	50
	3	47	47
Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 секунд	5	35/35	35/35
	4	30/30	30/30
	3	28/28	28/28
<b>Скоростно-силовые качества</b>			
Прыжок в длину с места (сантиметры)	5	100	100
	4	98	99
	3	97	98
Прыжок вверх с места (сантиметры)	5	26	24
	4	24	22
	3	22	20
Подъем туловища из положения лежа за	5	14	12
	4	12	10

60 секунд	3	10	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 секунд	5	12	9
	4	11	7
	3	9	5
<b>Гибкость</b>			
Выкрут прямых рук вперед-назад	5	35	35
	4	45	45
	3	55	55
<b>Техническое мастерство</b>			
Пистолетик	5/4/3	Выполнение каждого упражнения оценивается тренером-преподавателем на льду	
Ласточка не менее 3 секунд	5/4/3		
Перебежки вперед	5/4/3		
Перебежки назад	5/4/3		
Вальсовая тройка	5/4/3		
Обманный шаг	5/4/3		
Перекидной прыжок	5/4/3		
Любой прыжок в 1 оборот	5/4/3		
Вращение на одной ноге	5/4/3		

Для зачисления в группу необходимо набрать средний балл отдельно по ОФП – не менее 35 баллов, по СФП – не менее 35 баллов.

При выставлении оценок за техническое мастерство тренер в первую очередь обращает внимание на скорость и уверенность, с которыми были выполнены элементы фигурного катания, на натянутость носка и колена, особенно при выполнении ласточки, на правильный для каждого выезда из прыжка или тройки поворот головы против вращательной силы. При выполнении перебежек вперед и назад обязательно рассматривается позиция корпуса и рук, правильность нажима конька на лед.

**Список аббревиатур (сокращений)**

1. **ДЮСШ** – детско-юношеская спортивная школа;
2. **СШОР** – спортивная школа олимпийского резерва;
3. **ЗОЖ** – здоровый образ жизни;
4. **ОФП** – общая физическая подготовка;
5. **СФП** – специальная физическая подготовка;
6. **МПК** – максимальное потребление кислорода;
7. **ЦСК** – центр спортивных клубов;
8. **ТСЖ** – товарищество собственников жилья;
9. **ЕВСК** – единая всероссийская спортивная классификация;
10. **ВОЗ** – всемирная организация здравоохранения.

## Приложение 4

## Перечень красноярских катков в зимний период 2016-2017 гг.

№	Организация	Стоимость проката	Входной тариф	Телефон и график работы
1	«Центральный парк» (ул. Карла Маркса, 151)	В выходные дни: Первый час – 100 руб., второй час – 50 руб. В будние дни: первый час – 100 руб., второй час – бесплатно	100 руб.	т. 221-46-70 Понедельник-четверг: 15:00 - 22:00 Пятница – воскресенье 12.00 – 22.00
2	Стадион «Центральный» (о. Отдыха, 15а)	100 рублей в час	Взрослый – 100 рублей. Дети до 14 лет - 50р, до 7 лет - бесплатно	т. 266-86-18 Понедельник – пятница 16.00 – 22.00 Суббота – воскресенье 12.00 – 23.00
3	Ледовый дворец «Рассвет» МАУДО СШОР «Рассвет» (ул. Высотная, 2 «а»)	80 руб. в час (взрослые); 60 руб. (дети)	120 руб. (взрослые) 60 руб. (дети)	т. 202-21-20 Суббота, воскресенье 17.45 – 20.00
4	Стадион «Рассвет» (ул. Высотная, 2л, ст.1)	100 руб. в час (взрослые), 80 руб. (дети)	30 руб. – дети 50 руб. – взрослые Дети до 7 лет (в сопровождении родителей) и пенсионеры – бесплатно	т. 290-04-10 Вторник – пятница 16.00 – 22.00 Суббота – воскресенье 12.00 – 22.00
5	Ледовая площадка мкрн. «Ветлужанка» (ул. Гусарова, 56) МБУДО «СДЮСШОР по конькобежному	100 руб. в час (взрослые), 80 руб. (дети)	50 руб.	т. 212-76-70 Вторник 19:00 до 21:00 Среда, пятница 18.00 – 21.00 Суббота – воскресенье

	спорту»			14.00 – 21.00 Понедельник, четверг – выходные
6	Каток «Первомайский» (ул. Парковая, 19)	Проката нет	100 руб. – взрослые 50 руб. – дети	т. 264-10-09 Воскресенье 14.00 – 16.15
7	Стадион «Красный яр» (ул. Маерчака, 57а)	Проката нет	взрослые - 74 руб. на 1 час дети до 14 лет - 37 руб. Заточка коньков - 85 руб.	т. 221-87-65 Вторник – пятница 17.00 – 21.00 Суббота, воскресенье и праздничные дни с 14.00 – 21.00
8	Стадион «Металлург» (ул. Новгородская, 5)	100 руб. на 1 час 50 руб. – для детей	50 руб. – взрослые 30 руб. – дети	Т. 224-38-66 Понедельник – пятница 16.00 – 22.00 Суббота – воскресенье 12.00 – 22.00
9	Татышев-ICE, (о. Татышев)	110 руб. в час	Взрослый – 80 руб., дети до 7 лет – бесплатно	2041202 Понедельник – воскресенье 11.00 – 23.00, прокат - до 22:00
10	Ледовая площадка микрорайона «Копылова», (ул. Корнеева,50)	120 руб. без учета времени	80 руб. – взрослые 50 руб. – дети до 12 лет Бесплатно – дети до 7 лет, пенсионеры	297-98-22 Вторник – пятница 18.00 – 22.00 Суббота – воскресенье 12.00 – 22.00
11	«Арена-Север» (ул. 9 мая, 74)	120 руб.	150 руб. – взрослые, 50 руб. – детские (рост до 130 см.)	223-51-50
12	Фанпарк "Бобровый лог" (ул. Сибирская, 92)	50 руб. на 2 час (+ залог за каждую пару 500 руб.)	110 руб. – взрослые 70 руб. – дети до 14 лет	256-86-86 суббота, воскресенье, праздничные дни: с 12:00 - 20:00
13	Стадион «Авангард» (ул. Академика Павлова, д. 21/1)	100 руб. за час – взрослые 60 руб. – дети до 7 лет.	90 руб. – взрослые 50 руб. – до 14 лет 30 руб. – до 7 лет.	Тел. 2140533 Понедельник – пятница 17.30 – 22.00 Суббота – 14:00-23:00 Воскресенье

				12.00 – 22.00
14	Каток "Сады мечты" (Добровольческой бригады, 14и)	прокат бесплатный	вход 220 руб. – для взрослых 100 руб. – детям до 17 лет бесплатно – детям до 3 лет	т. 259-24-49 ежедневно с 10:00 до 21:00
15	Ледовая площадка при СОШ №143 (ФОК "Борей") ул. Урванцева, 26а	Взрослые – 120 руб. Школьники – 100 руб. Дошкольники – 80 руб.	Вход свободный	т. 214-36-65 будние дни - с 8:00 до 22:00 суббота с 11:00 до 22:00 воскресенье с 12:00 до 22:00
16	Парк им. Ю. Гагарина (пр. Свободный 34/3)	Проката нет	Свободный вход	Понедельник - воскресенье до 23:00

Этой зимой в Красноярске действует около 200 ледовых площадок. 89 из них находятся в ведении муниципального учреждения «Центр спортивных клубов», около 50 площадок находится в ведении управления образования, 30 площадок при ТСЖ и управляющих компаниях, остальные – ледовые площадки разной формы собственности, в числе которых 15 катков с прокатом.

Всего на ледовых площадках будет более 5000 пар коньков, из них в прокате – 3200, остальной инвентарь – для учебного процесса.