**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ**

Тренер-преподаватель

МБУ ДОД СДЮСШОР

«Тодес» г.Челябинска

Дьячук Е.А.

Челябинск, 2015

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ**……………………………………………………………………….3

**1 Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса детей 4-6 лет на этапе начальной подготовки в фигурном катании на коньках**…………………………………………………………….5

1.1 Возникновение и развитие фигурного катания……………………...…..5

1.2 Характеристика возрастных особенностей развития детей 4-6-летнего возраста……….............................................................................................12

**2 Организационно-методические аспекты подготовки юных фигуристов**

**на этапе начальной подготовки**......………………………………………….20

2.1 Современные направления в тренировочном процессе детей 4-6 лет на этапе начальной подготовки …............................................................................20

2.2 Особенности применения игрового метода в процессе спортивной тренировки юных фигуристов………………………………………………..24

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**……………………………………………………..………….30

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**…………………..……31

**Введение**

**Актуальность.** Постоянно возрастающий уровень спортивных достижений в различных видах спорта предъявляет все более высокие требования как к отбору наиболее перспективных юных спортсменов, так и к методике их обучения, подготовки и воспитания, что, по мнению многих исследователей , имеет большую значимость. Одной из важнейших проблем подготовки юных спортсменов начального этапа обучения является поиск средств и методов воспитания и тренировки, которые оказывают благоприятное влияние на естественный рост и развитие детей, и при этом способствуют повышению общей и специальной подготовленности спортсменов, созданию интереса и предпосылок для начала углубленной специализации в избранном виде спорта.

Современный высокий уровень развития фигурного катания на коньках также предъявляет особые требования к процессу начального обучения фигуристов. Известно, что именно этот этап во многом является определяющим для дальнейшего спортивного совершенствования. В настоящее время практика фигурного катания дает примеры овладения весьма сложными элементами в юном возрасте. Поэтому уже с первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями и был нацелен на изучение сверхсложных элементов. Однако в процессе обучения следует учитывать морфологические и физиологические особенности детского организма, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т. п.

Основными средствами тренировки фигуристов на начальном этапе специализации является освоение правильного передвижения, выполнение простейших движений на коньках, воспитание силы воли. В настоящее время значительно возросли требования к координационной, специальной и силовой подготовленности начинающих спортсменов. Освоение объемных нагрузок координационной и скоростно-силовой направленности является необходимым условием для повышения уровня спортивной работоспособности.

Однако, несмотря на то, что повышение объемов тренировочных нагрузок на начальных этапах учебно-тренировочной работы нецелесообразно, в практике подготовки начальных групп фигуристов 90% времени отводится катанию на коньках и только 5-10% – общей физической подготовке, при этом тренеры, забывая, что работают с детьми, предъявляют им требования, не подчиняя их интересам и склонностям, психологическим особенностям детей. В результате подавляющее большинство детей мотивируют свой уход из спортивных секций отсутствием интереса и эмоциональности в процессе тренировок. Поэтому знакомство с фигурным катанием должно происходить на уровне, доступном ребенку, как в функциональном, так и в психологическом плане.

Многочисленными научными исследованиями, выполненными в последние десятилетия в области педагогики, физиологии, медицины доказано благотворное влияние подвижных игр на организм детей. Игра является естественным спутником жизни ребенка и отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неуемной потребности его в жизнерадостных движениях.

Ученые склоняются к тому, что путь в большой спорт должен идти через игру. Поэтому, знание тренером разнообразных игр, эстафет, игровых упражнений поможет более успешно работать над развитием общефизической и специальной технической подготовки юных фигуристов. Применение игрового метода позволяет тренеру планировать и проводить большой объем работы без чрезмерного физического напряжения занимающихся спортсменов.

**1 Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса детей 4-6 лет на этапе начальной подготовки**

**в фигурном катании на коньках**

1.1 Возникновение и развитие фигурного катания

Катание на коньках известно как один из древнейших способов передвижения. Необходимость преодолевать неровности на естественно возникавших ледовых путях сообщения – на реках, каналах, озерах – заставляла искать возможности их преодоления.

Где и когда были изобретены коньки, точно не известно. Самые древние коньки были обнаружены на берегу Южного Буга, недалеко от Одессы, датированные периодом бронзового века. Такие коньки изготавливались из фаланги передних ног лошадей.

Уже в рукописях XII века встречаются сообщения о примитивных костяных коньках, на которых катались жители древнего Лондона. Вот что писал кентерберийский монах Стефаниус в своей “Хронике знатного города Лондона”: “ … целые группы молодых людей идут заняться спортом на льду. Одни, шагая как можно шире, быстро скользят... Другие, более опытные в играх на льду, подвязывают берцовые кости некоторых животных и, держа в руках палки с острыми железными наконечниками, по временам отталкиваются ими об лед и несутся с такой же быстротой, как птица в воздухе или копье, пущенное из баллисты”.

О костяных коньках много упоминаний в скандинавском эпосе. Подобные коньки были найдены при археологических раскопках на территории многих стран Европы, например в Швейцарии. Конечно, обладатели костяных коньков не могли заложить основы будущего фигурного катания. Для этого должны были появиться совсем другие коньки – из железа. И первое упоминание о таких коньках имеется в исландской саге о Фритьофе, записанной в 1380 г.

Считается, что родиной фигурного катания является Голландия. Именно там, в XIII-XIV веках появились первые железные коньки. В книге “Жизнь Людвины” на гравюре, запечатлевшей группу конькобежцев у городской стены, можно увидеть, каким был конек – деревянная колодка с железным лезвием. Появление коньков нового типа дало мощный толчок развитию фигурного катания, которое в то время заключалось главным образом в умении вычерчивать на льду замысловатые фигуры и сохранять при этом красивую позу. Именно это привлекало многих людей искусства. Страстным поклонником коньков был, в частности, великий немецкий писатель И.В. Гете. Сохранились даже картины, которые запечатлели поэта на льду, скользящим в изысканной позе. Вообще, ни одному виду спорта, существующему по сей день, не посвящено так много картин, гравюр, рисунков и даже карикатур, как бегу на коньках и фигурному катанию.

Знаменитый след в истории фигурного катания оставил художник XVIII столетия Бенжамин Вест из Филадельфии. В 1783 г. он приехал в Европу и продемонстрировал великолепную пластику грацию и смелость. Выяснилось, что американские фигуристы не только не уступают европейским, но и превосходят их по техничности катания.

К тому времени относится и появление первого учебника по фигурному катанию. Английский лейтенант артиллерии Роберт Джоунз, отличный мастер катания издал “Трактат о катании на коньках”, в котором описал все основные фигуры, которые были тогда известны. Там уже разбирается техника исполнения внутренних и наружных дуг, спиралей вперед-наружу, внутренних и наружных корабликов, восьмерок вперед-наружу и многих других элементов.

Понадобилось около ста лет, чтобы разработать почти все нынешние обязательные фигуры и основные технические приемы их исполнения. Во всяком случае, книга “Искусство катания на коньках”, изданная в Глазго и принадлежащая перу Д. Андерсена, президента клуба конькобежцев этого города, и труд X. Вандервела и Т. Максвелла Уитмана из Лондона уже содержат описания всех восьмерок, троек, крюков и других элементов, без которых немыслимо сегодняшнее фигурное катание. Закономерность того факта, что почти все обязательные фигуры были созданы в Великобритании, объясняется тем, что именно здесь возникли первые клубы конькобежцев (Эдинбург, 1742 г.) и разработаны первые официальные правила соревнований.

В середине XIX века катание на коньках стало очень популярным как активный досуг и организованный спорт. Катки и клубы фигурного катания процветали во всем мире. Лондонский клуб фигурного катания был основан в Англии в 1842 году. В США и Канаде с 1869 года также организовывались многочисленные клубы фигуристов, создавалась своя школа техники.

С ростом популярности улучшалась конструкция коньков, подыскивался более подходящий материал для их изготовления, совершенствовалась форма и способ прикрепления к обуви. В 1850 году в Америке неизвестный изобретатель сделал конек целиком из металла.

В развитии фигурного катания в Европе и, в частности, в России большую роль в 60-х годах XIX века сыграл фигурист из США Джексон Гейнц. Его гастроли по каткам Европы вызвали восхищение любителей этого вида спорта. Историки единодушно признают его основоположником современного международного стиля фигурного катания. Вот что писал о нем Н. Панин-Коломейкин: “Еще в 1864 г. в Европу прибыл фигурист Джексон Гейнц, которому суждено было стать основателем современной нам формы искусства катания на коньках. Его манера катания, совершенно исключительная по красоте и естественной легкости, ритму и музыкальности движений, развивалось, по-видимому, вполне самобытно... Но самая большая заслуга Гейнца была в том, что он, как истинный художник, вполне обладал чувством меры, категорически преграждавшим ему путь к крайностям; он понимал, что эстетическая сторона не должна подавляться чисто спортивно-технической, что точность, уверенность и быстрота должны сочетаться с красотой, свободой и естественностью, и сумел поднять свое исполнение на ступень действительного искусства. Благодаря этому он показал изумленным европейцам неожиданные возможности исполнения связанных последовательностей, стремительнейших фигур и элегантных ритмических танцев в красивейших постановках и грациознейших движениях тела... Влияние его искусства было колоссально. Оно послужило тем толчком, который вызвал огромный качественный скачок вперед и привел впоследствии к образованию новой формы проявления искусства – к международному стилю...”

Среди зрителей оказался и Алексей Павлович Лебедев – русский фигурист, чье мастерство неизменно вызывало уважение у сильнейших зарубежных спортсменов. Именно Лебедеву суждено было стать победителем нескольких крупных турниров, в том числе и состязаний 1890 г. в Петербурге, где собрались сильнейшие спортсмены мира. Этот турнир проводился в честь 25-летия катка в Юсуповском саду, были приглашены сильнейшие фигуристы Европы и Америки: чемпион США Л. Рубинштейн, чемпион Германии Ф. Кайзер. По своему составу это был фактически неофициальный чемпионат мира. Победа в нем досталась А. Лебедеву, показавшему не только каллиграфическую точность в исполнении обязательных фигур, но и превосходное произвольное катание, насыщенное артистическими находками и поразившее всех своей гармоничностью.

Победа в этом турнире позволила многим спортивным историкам считать А. Лебедева первым неофициальным чемпионом мира. Успешное завершение состязаний в Петербурге во многом ускорило создание Международного союза конькобежцев (1892 г.) и последующую организацию чемпионатов Европы и мира.

Первый чемпионат мира среди мужчин состоялся в 1896, среди женщин – в 1906. Фигурное катание стало олимпийским видом спорта в 1908 году на Играх в Лондоне. Парное катание и спортивные танцы на льду появились в программе мировых чемпионатов много позже.

Для многих зарубежных знатоков, успехи русских фигуристов в начале 90-х годов XIX века стали полной неожиданностью. Но фигурное катание в России было популярным еще со времен Петра I. Именно русский царь после своей поездки в Европу привез домой первые образцы коньков. Именно Петр I придумал новый способ крепления коньков – прямо к сапогам и создал, таким образом, промодель сегодняшнего оснащения фигуристов. Название “коньки” возникло потому, что передняя часть деревянных “бегунков” обычно украшалась конской головой.

В 1877 г. каток в Юсуповском саду перешел из владения Яхтклуба в собственность небольшого кружка истинных поклонников конькобежного искусства. Тогда и родилось Санкт-Петербургское общество любителей бега на коньках, которому суждено было сыграть выдающуюся роль в развитии фигурного катания у нас в стране.

Поначалу мировые турниры собирали всего несколько спортсменов. Это были своего рода кулуарные соревнования. Но популярность фигурного катания росла с фантастической быстротой, и уже в 1908 г. соревнования фигуристов впервые были включены в программу летних IV Олимпийских игр, проходивших в Лондоне. Уже тогда олимпийцы соревновались на искусственном льду. Первый каток с искусственным льдом был построен в Англии в 1876 г. по проекту Д. Пиктэ.

В России первый каток с искусственным льдом в закрытом помещении появился накануне первой мировой войны при бывшем театре “Аквариум” в Петербурге. К сожалению, функционировал каток недолго, и фигуристы не смогли использовать его для проведения регулярных тренировок и крупных международных турниров.

Первыми олимпийскими чемпионами в одиночном катании стали М. Сайерс (Великобритания), У. Сальхов (Швеция), и Н. Панин-Коломенкин из России. Русский фигурист, призер чемпионатов мира и Европы, был недосягаем в соревнованиях на лучшее исполнение специальных фигур. Фигуры, предложенные судейской коллегии Олимпийских игр Н. Паниным-Коломенкиным, были настолько оригинальны, красивы и сложны, что их посчитали абсолютно невыполнимыми. Заслуженной наградой ему была золотая медаль – первая в истории отечественного спорта.

Вклад Н.А. Панина-Коломенкина в развитие фигурного катания настолько велик, что еще многие поколения с благодарностью будут вспоминать о нем. Он создал первый в мире фундаментальный учебник, в котором изложил практически все основные технические, постановочные, воспитательные аспекты современной тренировки и соревнований фигуристов. Он сконструировал свою модель конька, которая, будучи модернизированной, остается по сей день на вооружении у фигуристов, создал и апробировал успешно действующую и поныне систему спортивных разрядов.

Женское одиночное катание сформировалось позже. Официально это произошло в конце января 1906 г. в Давосе (Швейцария). Обязательные упражнения у женщин и у мужчин были аналогичными, но произвольное катание женщин сразу же обратило на себя внимание высокой художественностью, пластикой и музыкальностью движений. Официальные чемпионаты мира среди женщин начались с 1924 г. С 1930 г. чемпионаты мира по фигурному катанию на коньках среди женщин и мужчин проводятся совместно в одни и те же сроки.

Вскоре появилось парное (смешанное) катание. Международное первенство по парному катанию впервые было разыграно в 1908 г. в Санкт-Петербурге. Немецкие фигуристы вошли в историю как первые владельцы золотых наград в парном катании. Третий вид фигурного катания – спортивные танцы на льду – родился значительно позже в Англии. Лишь в 1952 г. в Париже танцоры впервые разыграли свои награды, сильнее всех оказались англичане.

Как это обычно бывает в истории любого вида спорта, появление чемпионов вызывает общий рост спортивных достижений. И в советском фигурном катании вслед за лучшими спортивными парами стали быстро прогрессировать представители и других видов. В первую очередь – танцоры. Они позже всех вышли на международную арену и резко отставали в мастерстве. Но им понадобилось всего три-четыре года, чтобы пройти путь до пьедестала.

Самая сложная борьба всегда идет в соревнованиях мужчин. Сегодня они овладели сложнейшими техническими приемами, а процесс усложнения программ продолжается. Когда в начале столетия Сальхов, Лутц, Риттбергер, Аксель Паульсен изобрели свои прыжки и фигуристы в благодарность за это оставили навсегда их имена в названиях элементов, никто не предполагал, что когда-нибудь все прыжки будут исполняться в три оборота.

Фигурист должен выглядеть на льду гармоничным, музыкальным, пластичным – словом, обладать всеми качествами, присущими артистичным спортсменам.

Советская школа мужского одиночного катания продолжает лучшие традиции, рожденные еще в дореволюционные годы и требующие высокого и гармоничного исполнительского мастерства. Но надо учитывать, что лучших одиночников ряда стран всегда отличает особый склад характера, умение вести борьбу сразу с несколькими очень сильными соперниками.

Женское одиночное катание долго было у нас самой отстающей дисциплиной. В настоящее время российская школа фигурного катания является ведущей на международной арене.

Современное фигурное катание на коньках включает в себя четыре самостоятельных вида: одиночное катание (мужское и женское), парное катание, спортивные танцы на льду и синхронное катание, которое в последние годы завоевало популярность. Несмотря на то, что все они имеют много общего (катание на коньках с фигурами под музыку по ледовой площадке стандартного размера) каждый вид своеобразен.

Завершая краткий исторический обзор развития фигурного катания, надо еще раз подчеркнуть, что каждый крупный мастер разных поколений обладает теми крупицами драгоценного опыта, который абсолютно необходим для успеха и нынешним и будущим мастерам. Изучение этого опыта обязательно для всех, кто стремится к прогрессу, к развитию нашего вида спорта, кто мечтает внести в него свой вклад.

1.2 Характеристика возрастных особенностей развития

 детей 4-6-летнего возраста

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, регламентируется нагрузка, устанавливаются обоснованные объемы занятости различными видами деятельности, определяется наиболее благоприятный для развития режим дня, обуславливается выбор содержания, форм и методов учебно-воспитательной деятельности. В связи с этим, представляется необходимым рассмотреть в общих чертах возрастные особенности детей 4-6-летнего возраста.

Первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Поэтому очень важно создавать такие условия, чтобы было обеспечено бодрое, положительное эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Как отмечает Е.А. Аркин, развитие двигательного аппарата детей 4-5 лет имеет ряд специфических особенностей: развитие находящегося в процессе окостенения скелета носит не столь интенсивный характер по сравнению с предшествующими годами; достаточно энергичен лишь процесс окостенения мелких костей запястья.

Процесс обучения фигурному катанию на данном возрастном этапе может отрицательно сказаться на состоянии опорно-двигательного аппарата: из-за резких толчков, “выездов” после приземления в прыжках, неравномерной нагрузки на левую и правую ноги, могут сместиться кости таза и неправильно срастись; чрезмерные нагрузки на ноги, способствуют появлению плоскостопия.

Поэтому на занятиях фигурным катанием особое внимание следует уделять формированию правильной осанки и сводов стопы, а так же укреплению “мышечного корсета”. Упражнения и массаж с использованием жестких и игольчатых покрытий способствуют активации рефлексогенной зоны стоп, которая оказывает мощнейшие влияние на развитие скелетных мышц, проходящих в этом возрасте один из важнейших этапов своего развития.

В этот возрастной период интенсивно протекает развитие мышечной системы, формируются разные типы мышечных волокон. Мышечная масса, особенно нижних конечностей, заметно увеличивается, возрастают сила и работоспособность мышц. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием так называемого “мягкого остова”, т.е. сухожилий, фасций и связок. По этой причине часто возникают дисфункции мышечных групп в области позвоночника.

Созревание мышечной системы, смена асинхронной биологической активности работающих мышц, имеющей место в 4 года, выраженной синхронностью в 6 лет сопровождается развитием двигательной функции, совершенствованием основных видов движений. Значительно увеличивается сила и быстрота движений ребенка, совершенствуются координационные способности, увеличиваются ловкость и гибкость.

Сердечно-сосудистая система находится в стадии интенсивного формирования. Наблюдаются относительно большие размеры сердца и просветы кровеносных сосудов. К 6 годам масса сердца увеличивается, благодаря чему возрастает сила сердечных сокращений, повышается выносливость и работоспособность сердца, происходит сдвиг в развитии нервной регуляции работы сосудов.

Исследованиями Афанасенко Р.Ф., Кирсанова Н.И. установлено, что занятия фигурным катанием положительно влияют на приспособительные возможности сердечно-сосудистой системы юных фигуристов: повышается кровяное давление, снижается частота сердечного ритма, что указывает на экономизацию деятельности системы кровообращения.

Если физическая нагрузка увеличивается постепенно, сердечно сосудистая система успевает к ней приспособиться. Если нагрузка возрастает быстрее, чем ребенок адаптируется к ней, и такие нагрузки повторяются, возникают патологические изменения в сердечной мышце, клапанах и сосудах сердца. Следовательно, в занятиях с детьми должен строго соблюдаться принцип постепенности. Чем меньше дети подготовлены к нагрузкам, тем более плавным должен быть переход от покоя к движениям, и наоборот. Поэтому перед основной нагрузкой необходима разминка, а после основной нагрузки должна быть проведена заминка.

Тренирующий эффект обеспечивается при среднем уровне ЧСС во время занятий 140-160 уд/мин. Следует учитывать, что недостаточные физические нагрузки, не обеспечивающие тренирующего эффекта и не вызывающие напряжения функциональных систем, тормозят развитие ребенка.

Срочная адаптация к мышечной деятельности у старших дошкольников осуществляется, в первую очередь, за счет мобилизации систем кровообращения. Развитие функции энергообеспечения происходит сравнительно медленно, и дети этого возраста отличаются небольшой выносливостью к статическим нагрузкам. Для развития адаптационных возможностей организма в старшем дошкольном возрасте целесообразно отдавать предпочтение динамическим нагрузкам умеренной и большой интенсивности с обязательным включением упражнений статического характера, которые не должны продолжаться до отказа.

Происходит интенсивный рост и формирование бронхолегочного аппарата. Грудная клетка имеет форму конуса, с ограниченной амплитудой движения ребер, поэтому у детей дыхание поверхностное, неглубокое и учащенное.

В развитии дыхательного аппарата детей пятого года жизни наблюдается известный дисбаланс: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа и гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем, размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, и вследствие этого жизненная емкость легких значительно больше, чем у трехлетних детей. Это служит важным показателем общего укрепления организма.

Наблюдается одинаковое распределение фаз дыхательного цикла (вдох и выдох одинаковы по времени, дыхательная пауза не продолжительная или отсутствует). С возрастом фаза вдоха становится короче по сравнению со всем дыхательным циклом, а продолжительность выдоха и дыхательной паузы увеличивается. Возрастает дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе, увеличивается легочная вентиляция.

Необходимо отметить, что у детей 4-6 лет потребность организма в кислороде по сравнению с трехлетними детьми увеличивается на 40%, что связанно с перестройкой функции внешнего дыхания. Пятилетние дети лучше приспосабливаются к перемене климатических условий, поскольку в организме быстрее и оптимальнее происходит перераспределение крови.

В этом возрасте необходимо закладывать основы слаженной функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенно совершенствуя их, приспосабливая к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Целесообразно использовать движения, связанные с работой большого числа мышц. Эти движения доступны и привычны для детей, привлекают их своей динамичностью, возможностью применения в игровой деятельности. В них легко регулируется нагрузка путем изменения продолжительности и интенсивности их выполнения, введения усложнений.

Современное катание и многообразие сложных элементов включаемых в программы выступления предъявляют значительные требования к центральной нервной системе и анализаторам.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Но особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма воздействия сигнальных систем. Поэтому маленьким детям трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения тренера в процессе выполнения упражнений.

Нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях предлагают упражнения, которые совершенствуют реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

При планировании занятий необходимо учитывать, что непрерывное выполнение циклических упражнений, должно быть достаточно продолжительным (от 3-5 до 10-12 минут), преимущественно в умеренном и спокойном темпе. Такая физическая нагрузка чрезвычайно полезна в период интенсивного развития сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Как полагает В.К.Бальсевич, основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни – расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых, сложных в техническом отношении упражнений. Значительное место в целевых установках на этот период занимает развитие тех физических качеств и психомоторных способностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их совершенствования. К таким качествам и способностям ребенка относятся ловкость, гибкость, сила, быстрота и способность быстро формировать в сознании и ощущениях образ нового движения и особенности разучиваемых движений и их элементов, понимать разъяснения взрослого и уметь воплощать идеальный образ движения в собственных действиях.

Содержание физической активности заметно расширяется, особенно за счет освоения новых видов движений, но ее интенсивность не должна возрастать. Растущее двигательное воображение становится одним из стимулов обогащения моторки детей разнообразными способами действий. Большое место среди физических упражнений в этот период должны занимать те из них, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием, перемещать звенья тела в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений.

Для воспитания устойчивого интереса детей к занятиям фигурным катанием чрезвычайно важно сделать так, чтобы у них было как можно меньше неудач и как можно больше успехов, чтобы у ребенка крепла уверенность в том, что даже очень трудные движения можно освоить, и что каждое занятие делает его более ловким и более сильным.

Дошкольники пятого года жизни имеют более устойчивое, чем у малышей, внимание, более развитые восприятие и мышление, лучше понимают и воспринимают речь взрослого, способны к первым волевым усилиям. Поэтому в процессе тренировок необходимо стремиться к смысловому обогащению движений, двигательных действий с целью развития познавательных процессов у детей.

Дети пятого года жизни испытывают острую потребность в активной двигательной деятельности. В случае ограничения этой потребности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в этом возрасте особенно важно наладить разумный двигательный режим, насыщенный разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Основное влияние на психическое развитие в этом возрасте оказывает заметно активизирующаяся игровая деятельность. Поэтому, игра продолжает оставаться основной формой организации жизни детей данного возраста, в связи, с чем игровая мотивация должна использоваться тренером в различных видах деятельности детей. В процессе спортивной тренировки значительное место занимают имитационные движения, игровые упражнения и приемы обучения, а так же подвижные игры.

Дети пятого года жизни обладают значительным запасом двигательных навыков и умений. Они уже овладели в общих чертах многими видами основных движений, их двигательные действия постепенно становятся преднамеренными, заметно увеличивается интерес к результатам движений. Дети более внимательно выслушивают объяснения тренера, начинают замечать друг у друга ошибки при выполнении упражнений, нарушения правил в подвижных играх, т.е. у них появляется контроль и, чуть позже – оценка качества выполнения упражнений.

Ведущие теоретики физического воспитания дошкольников полагают, что в процессе спортивной тренировки необходимо добиваться от детей точности выполнения движений, как в общей схеме, так и в тех элементах, обучение которым предусмотрено программным содержанием. Обязательным для усвоения являются соблюдение заданного направления движения, определенная четкость исходных, промежуточных и конечных положений тела и его частей, координированность действий.

У детей 4-6 лет наблюдается наибольший прирост поддержания статического усилия. В то же время устойчивость детей этого возраста к подобного рода нагрузкам остается крайне низкой и статические напряжения оказываются наиболее утомительными.

Для детей данного возраста желательны динамичные физические упражнения, одновременно вовлекающие большое число крупных мышц. В этом возрасте не рекомендуется давать специальные упражнения для развития силы и выносливости. Нельзя предлагать упражнений, требующих длительного и сосредоточенного внимания. Весь комплекс физических упражнений должен быть направлен на укрепление различных групп мышц, на развитие ловкости и согласованности движений рук и ног, на воспитание умения правильно держать корпус. По мнению Н.Г.Беляева, именно в этом возрасте рекомендуется начинать занятия фигурным катанием.

В фигурном катании большое значение имеет способность спортсмена управлять своими движениями, точно дозировать скорость и силу мышечных усилий, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно. Здесь немаловажную роль оказывает игровой метод обучения.

Таким образом, знание особенностей морфофункционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит более эффективно использовать средства спортивной тренировки для совершенствования функциональных возможностей организма ребенка, развития двигательных качеств и повышения его умственной и физической работоспособности.

**2 Организационно-методические аспекты подготовки**

**юных фигуристов на этапе начальной подготовки**

2.1 Современные направления в тренировочном процессе

детей 4-6 лет на этапе начальной подготовки

Фигурное катание – это вид спорта, в котором специализация начинается в раннем возрасте. Практика показывает, что к занятиям фигурным катанием приступают дети с 4-6-летнего возраста.

Занятия фигурным катанием укрепляют здоровье ребенка. Именно этот вид спорта врачи обычно рекомендуют детям с ослабленным иммунитетом, так как это лекарство от простуды, универсальное средство для лечения заболеваний позвоночника в раннем возрасте, кроме того, фигурное катание оказывает благотворное воздействие на работу легких, печени, суставов. При занятиях [фигурным катанием](http://www.lider-spb.ru/) у ребенка формируется гармоничная фигура.

Помимо прочего, фигурное катание развивает у ребенка чувство ритма и музыкальность. Вместе с музыкальностью идет работа над артистичностью.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

В группах первого года подготовки официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебного процесса носит весьма условный характер. Основной объем часов (312 часов) включает общефизическую и техническую подготовку.

Соотношение общей, специальной физической и технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Целью начального обучения является создание прочного фундамента, на котором строится в дальнейшем спортивное совершенствование. Под этим следует понимать разностороннее развитие юных спортсменов, освоение ими правильных основ техники катания на коньках и формирование устойчивого интереса к занятиям этим видом спорта.

Задачами этого этапа являются: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем детского организма, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, формирование правильной осанки, овладение основами техники фигурного катания, воспитание организованности, самостоятельности, формирование положительного отношения к процессу обучения, устойчивого интереса к занятиям фигурным катанием на коньках.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением подвижных игр, использованием игрового метода. На этапе начальной подготовки не должно планироваться тренировочных занятий со значительными физическими и психическими нагрузками.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Изучение основ фигурного катания должно осуществляться в последовательности, предусматривающей одновременное изучение упражнений со скольжением вперед и назад, включением в каждое занятие упражнений из различных групп движений. 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.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее физическое развитие спортсменов, т.е. развитие физических качеств, которые хотя и не являются специфичными для избранного вида спорта, но необходимы для повышения функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка обогащает спортсменов самыми разнообразными навыками и, через воздействие на все органы и системы организма с помощью физических упражнений, обуславливает разносторонность его физического развития и физическую подготовленность.

#### Для развития силы мышц ног используются приседания на двух ногах, приседания на одной ноге (в “пистолетике”), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене. Для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы “рыбка”. Для развития силы мышц брюшного пресса используются: поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы “уголок”, упражнение “березка”. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса – отжимания в упоре лежа, упражнения с гантелями. Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег на коньках в течение определенного времени, переменный бег. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Упражнения на развитие резкости включают челночный бег, упражнение “горячая стенка”: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронутся до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо. Упражнения на развитие прыгучести – заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее; многоскоки с продвижением (на двух ногах, на одной, с поджиманием ног), без продвижения (на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, с поворотом на 180 и 3600); упражнения со скакалкой.

Занятия по ОФП должны носить преимущественно игровой характер и включать в себя элементы СФП (в соотношении 70:30). Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на воспитание физических качеств, специфичных для избранного вида спорта. В фигурном катании единой целью данной подготовки является – совершенствование координации движений, воспитание выразительности и артистизма исполнения программы.

Тренировка имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, выразительности движений, развитию физических качеств.

В основной части урока решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

Продолжительность заключительной части тренировки в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Значительное место в процессе обучения отводится имитационным упражнениям. Имитация основных движений фигуриста в зале позволяет занимающимся понять смысл и характер тех движений, которые предстоит освоить в ледовых условиях.

2.2 Особенности применения игрового метода

в процессе спортивной тренировки юных фигуристов

В дошкольном возрасте преобладает игровая деятельность. Игра является естественным спутником жизни ребенка и отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неуемной потребности его в жизнерадостных движениях.

Значение игры как разнообразного общественного явления выходит за сферу физического воспитания в целом. Одна из главных функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из средств и методов воспитания в широком смысле слова. Социологи считают, что игры стоят на высшей ступени интересов детей.

Как писал М.А. Горький: “Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить”. В игре дети развиваются физически, совершенствуют многие умения, двигательные навыки, а также такие качества, как быстрота и ловкость, сила и выносливость. Так как игра организуется на основе правил, то это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, с другой, получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

Поэтому, тренеру необходимо вместе со всеми другими методами тренировки применять игровой метод.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

– обеспечение всестороннего, комплексного развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

– наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

– широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

– соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательность и дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

– присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Положительная роль игрового метода в учебно-тренировочном процессе многопланова: на примере игр тренер хорошо видит характерные психологические особенности юных фигуристов, через игру закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, в игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации (умение регулировать мышечную деятельность необходимо уже на первых порах даже в контрольных соревнованиях), игры помогают тренеру компенсировать психологическую усталость спортсменов, сохранить постоянный интерес к занятиям спортом и т.п.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также дозирование нагрузки на организм.

В процессе спортивной тренировки игровой метод используется не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого тренера он служит также весьма действенным методом воспитания многих нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха: переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр, но может с успехом осуществляться в соревновательной форме. Можно организовывать состязания, эстафеты, игры между заранее скомплектованными небольшими командами детей.

Игры, неся положительные эмоции, помогают ускорить восстановительные процессы, что очень важно при ранней специализации Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр на коньках, тесно связан с положительными эмоциями, возникающими процессе игровой деятельности, что благотворно влияет на психику. В играх спортсмен сознательно достигает условно поставленную цель, это помогает воспитывать упорство и целеустремленность.

Подвижные игры – наиболее доступный метод воздействия на ребенка, при этом это такое воздействие, которое позволяет ребенку быть активным самому. Благодаря играм обыденное становится необыденным, потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Проведенный Ивановой О.А. (2006) анализ по вопросам использования игр в детском и юношеском спорте показал, что данной проблеме уделяется большое внимание, но не каждый тренер придает этому значение при подготовке юных фигуристов.

В методике обучения фигуристов большое значение имеет вопрос формирования двигательных навыков, которые образуются в результате формирования динамических стереотипов в коре больших полушарий головного мозга. Двигательные навыки совершенствуются в результате неоднократного повторения движений. Процесс формирования двигательного навыка имеет ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенные стадии процесса обучения.

Как правило, в секции фигурного катания приходят дети, прошедшие первую фазу – образование навыка и перед тренером стоит задача дальнейшего формирования навыков. На этом этапе дети осваивают первые элементы техники катания на коньках, но для закрепления правильного стереотипа движений детям необходимо повторить большое количество этих движений. Игры в этом плане являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность занимающихся спортсменов. Благодаря играм более интересно происходят качественные изменения в движениях на коньках. Игровые приемы обучения позволяют совершенствовать приобретенные навыки и на их основе вырабатывают новые умения (быстроту реакции и т.д.) Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Подвижные игры на льду помогают формировать физические, моральные и волевые качества юных спортсменов, способствуют лучшему овладению навыками в выполнении движений фигуриста, т.е. отдельных элементов техники фигурного катания на коньках. При начальном знакомстве детей с техникой катания следует применять не только словесный метод, но и метод наглядности, так как он в этом возрасте более доступен. Дети данного возраста подвержены лучшему восприятию через орган зрения.

Влияние игр на занимающихся зависит от содержания (сюжет, двигательные действия, правила), от методических приемов, с помощью которых ребенок овладевает играми, от способов их организации. Следует помнить о том, что игры сами по себе не всегда имеют положительное воспитательное значение. С приобретением в игре более совершенных умений и навыков у учащихся возникают новые интересы и потребности. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, многократно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования возможностей играющих, формируется общественно-значимые черты поведения.

Подвижные игры на льду требуют особо тщательной организации, чтобы избегать переохлаждения детей. Продолжительность игр в занятиях может быть различна. Это зависит от задач занятий, от условий, в которых проходит игра, от количества повторений каждой игры, от подготовки занимающихся, а также от характера и темпа игры. Очень важно вовремя прекратить игру. Подвижные игры и игровые задания должны составлять 50% времени занятий.

Систематизация подвижных игр на льду зависит от их педагогической значимости. В зависимости от задач обучения и тренировки игры подразделяются на индивидуальные и командные.

Индивидуальные игры используются на начальном этапе подготовки, для освоения отдельных элементов техники, опираясь на психологические особенности спортсмена. Командные игры проводятся на более позднем этапе подготовки, когда сформирована психика спортсменов и положительная атмосфера в коллективе.

В зависимости от поставленных в занятии задач выделяют три группы игр:

– игры-упражнения для обучения и формирования отдельных элементов техники катания на коньках;

– подвижные игры для формирования физических качеств, необходимых фигуристу;

– игры-эстафеты для сопряженного решения задач формирования элементов техники фигурного катания на коньках и развития физических качеств.

Чрезвычайно важным в процессе обучения является применение приемов повышения внимания и стимулирование интереса к овладению техникой катания на коньках, способствующих формированию положительного отношения к занятиям и повышению их эффективности.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Высокие спортивные результаты в фигурном катании могут быть достигнуты только целенаправленной подготовкой, в которой начальный этап закладывает базу дальнейшего прогресса.

Изучение специальных литературных источников выявило актуальность оптимизации процесса спортивной тренировки юных фигуристов. Одним из перспективных направлений повышения эффективности спортивной тренировки является применение игрового метода, который позволяет тренеру планировать и проводить большой объем работы без чрезмерного физического напряжения занимающихся.

Целью начального обучения является разностороннее развитие юных спортсменов, освоение ими правильных основ техники катания на коньках и формирование устойчивого интереса к занятиям этим видом спорта. Основная направленность физической подготовки в группах начальной специализации – расширение арсенала элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых, сложных в техническом отношении упражнений.

Игровая деятельность является ведущей формой организации жизни детей данного возраста, поэтому игровая мотивация должна использоваться тренером в различных видах деятельности детей.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Абсалямова, И.В. Фигурное катание на коньках: учеб. пособие / И.В. Абсалямова, Н.И. Ирошникова / ГЦОЛИФК. – М., 1981. – 76 с.

2. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Алабин. – Минск: Высшая школа, 1981. – 234 с.

3. Апарин, В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках / В.А. Апарин. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 24 с.

4. Аркин, Е.А. Дошкольный возраст: учебник / Е.А. Аркин. – М.: Учпедгиз, 1948. – 160 с.

5. Аршавский, И.А. Физиология развития детей / И.А. Аршавский. – Л.: Пушкино, 1985. – 75 с.

6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие / Б.А.Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

7. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

8. Безруких, М.М. Возрастная физиология: физиология развития ребенка: учеб. пособие для вузов / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2003. – 416 с.

9. Беляев, Н.Г. Возрастная физиология / Н.Г. Беляев. – Ставрополь: СГУ, 1999. – 103 с.

10. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателей детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.

11. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 310 с.

12. Васильева, Н.Н. Развивающие игры для дошкольников: пособие / Н.Н. Васильева, Н.В. Новоторцева. – Ярославль: Академия развития, 2000. – 208 с.

13. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

14. Верхошанский, Ю.В. Силовая подготовка бегунов на средние дистанции / Ю.В. Верхошанский, В.А. Сиренко // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 9-10.

15. Волков, Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков: учеб.-метод. пособие / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1990. – 25 с.

16. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 207 с.

17. Воробьев, М.И. Фигурное катание на коньках: пособие для учителя / М.И. Воробьев, И.М. Медведева. – К.: Рад. шк., 1990. – 64 с.

18. Гигиена детей и подростков: руководство для санитарных врачей / под ред. Г.Н. Сердюковской, А.Г. Сухарева. – М.: Медицина, 1986. – 496 с.

19. Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьников / А.А. Гужаловский. – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1980. – 151 с.

20. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.

21. “Детство”: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Акцидент, 1995. – 288 с.

22. Динамика двигательных способностей детей и пути их повышения у детей младшего школьного возраста. – М., 1993. – 39 с.

23. Доскин, В.А. Морфофункциональные константы детского организма: справочник / В.А. Доскин, Х. Келлер, Н.М. Мураенко, Р.В. Тонкова-Ямпольская. – М.: Медицина, 1997. – 288 с.

24. Ежкова, Н. Поговорим о пятилетках. Готовы ли они к систематическому обучению? / Н. Ежкова // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 6. – С. 65-72.

25. Иванова, О.А. Подвижные игры как средство формирования двигательных навыков юных фигуристов / О.А. Иванова, 2006.

26. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева – М.: Просвещение, 1978. – 272 с.

27. Коган, А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: автореф. канд. дис. / А.И. Коган. – Омск, 1984.

28. Король, С.В. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках / С.В. Король, Н.А. Фадеева. – Пермь, 2000.

29. Кудрявцев, В.Т. Дошкольное и начальное образование – единый развивающийся мир / В.Т. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 2001. – № 6. – С. 58-72.

30. Кудрявцев, В.Г. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Программно-методическое пособие / В.Г. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.

31. Кудрявцев, В.Т. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В.Т. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 3. – С. 54-62.

32. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

33. Медицинский справочник тренера; сост. В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271с.

34. Мишин, А.Н. Прыжки в фигурном катании / А.Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 176 с.

35. Найн, А.Я. Технология работы над диссертацией по гуманитарным наукам / А.Я. Найн. – Челябинск: УралГАФК, 2000. – 187 с.

36. Николаев, Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 2-10.

37. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2004. – 863 с.

38. Панин, Н.А. Искусство фигуриста / Н.А. Панин. – М.: Физкультура и спорт, 1956.

39. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев: Здоров’я, 1986. – 152 с.

40. Платонов, В.Н. Подготовка юного спорстсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – Киев: Рад. шк., 1988. – 288 с.

41. Скуратова, Т.В. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации/ Т.В. Скуратова, А.К. Тихомиров. – Малаховка, 1987.

42. Солодков, А.А. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.А. Солодков, Е.Г. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

43. Спортивная метрология: учебник / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

44. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 270 с.

45. Тихомиров, А.К. Проблема управления спортивной подготовкой: учеб. пособие / А.К. Тихомиров, Б.А. Куранов. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 75 с.

46. Усов, И.Н. Здоровый ребенок: справочник / И.Н. Усов. – Минск: Беларусь, 1994. – 446 с.

47. Фигурное катание на коньках: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 156 с.

48. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физ. культ; под общ. ред. А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 489 с.