

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
« _____ » _____ 2023 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ**

Руководитель _____ канд.пед.наук., доцент С.Н. Чернякова

Выпускник _____ Цай Ида

Нормоконтролер _____ О.В. Соломатова

Красноярск 2023

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Анализ эффективности программы хореографической подготовки девочек 7–8 лет, занимающихся фигурным катанием» выполнена на 44 страницах, содержит 1 рисунок, 12 таблиц, 50 использованных источников.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ЮНЫЕ ФИГУРИСТКИ

Сейчас в России существует **проблема**, связанная с хореографической подготовкой в фигурном катании так, как все тренеры в основном делают акцент на технические элементы и мало внимания уделяется хореографии. В связи с этим встает вопрос о необходимости создания новых методических разработок, направленных на формирование хореографической подготовленности, внедрять которые лучше всего именно в возрасте 7-8 лет, так как этот возраст является благоприятным для воспитания гибкости и пластичности при выполнении хореографических упражнений.

Объект исследования – хореографическая подготовка девочек 7-8 лет в фигурном катании.

Предмет исследования – программа хореографической подготовки девочек 7-8 лет в фигурном катании.

Цель исследования – разработка и оценка эффективности экспериментальной программы хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся фигурным катанием.

В рамках выполнения работы с января 2022 года по май 2023 года нами был проведен формирующий сравнительный педагогический эксперимент, в котором принимали участие девочки 7-8 лет, занимающиеся фигурным катанием.

Для оценки эффективности нововведения были применены и получены результаты четырех контрольных тестов: в контрольной группе максимальный прирост составил 19,4%, а в экспериментальной – 36,7 %. На основании

результатов исследования было доказано, что разработанный нами комплекс упражнений значимо ($P < 0,05$) повышает показатели хореографической подготовленности у юных фигуристок.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические обоснования особенностей хореографической подготовки девочек 7-8 лет в фигурном катании.....	8
1.1 Общая характеристика физиологических и психологических особенностей девочек 7-8 лет	8
1.2 Особенности хореографической подготовки в фигурном катании	10
1.3 Средства хореографической подготовки в фигурном катании девочек 7-8 лет	13
2 Организация и методы исследования	19
2.1 Организация и этапы исследования	19
2.2 Характеристика методов исследования.....	20
3 Обоснование эффективности экспериментальной программы упражнений, направленного на формирование хореографической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающихся фигурным катанием.....	25
3.1 Разработка экспериментальной программы хореографической подготовки юных фигуристов.....	25
3.2 Результаты исследования и их обсуждения.....	29
Заключение	35
Практические рекомендации	35
Список использованных источников	38

ВВЕДЕНИЕ

Хореографическая подготовка в фигурном катании является неотъемлемой частью тренировочного процесса, поэтому она должна быть связана с другими видами подготовки фигуристов и органично дополнять весь тренировочный процесс. Эксперты объясняют это тем, что занятия по хореографии на начальном этапе подготовки юных спортсменов позволяют заложить основы ровной осанки, красивые и четкие линии рук и ног, чувство ритма и основы актерского мастерства. Большой объём специальных поставленных задач перед хореографической подготовкой фигуристов предъявляет особые требования к методике проведения занятия по хореографии, к выбору средств и методов подготовки.

Хореография в фигурном катании способствует выполнению композиций на более высоком уровне, делая их красочными, выразительными, оригинальными и музыкальными. Хореографические упражнения формируют у фигуристок способность передавать движениями тела различные настроения, определённые эмоции и чувства.

Хореографическая подготовка в фигурном катании поддерживается системой упражнений и методов воздействия, ориентированных на формирование двигательной культуры фигуристок, на увеличение запаса выразительных средств. Под воздействием занятий хореографией у занимающихся формируется устойчивость, координация движения, сила ног, способность выполнять упражнения предельно четко, т. е. двигательное мастерство фигуристки, ее мастерства в различных обстоятельствах двигаться быстро, точно и красиво. Все находится в зависимости от уровня физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Сейчас в России существует **проблема**, связанная с хореографической подготовкой в фигурном катании так, как все тренеры в основном делают акцент на технические элементы и мало внимания уделяется хореографии. В связи с этим встает вопрос о необходимости создания новых методических разработок,

направленных на формирование хореографической подготовленности, внедрять которые лучше всего именно в возрасте 7-8 лет, так как этот возраст является благоприятным для воспитания гибкости и пластичности при выполнении хореографических упражнений.

Объектом исследования является хореографическая подготовка девочек 7-8 лет в фигурном катании.

Предмет исследования – программа хореографической подготовки девочек 7-8 лет в фигурном катании.

Целью исследования является разработка и оценка эффективности экспериментальной программы хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся фигурным катанием.

Для решения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

1. Рассмотреть физиологические и психологические особенности девочек 7-8 лет.

2. Выявить особенности хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся фигурным катанием.

3. Разработать программу хореографической подготовки для девочек 7-8 лет, занимающихся фигурным катанием и оценить ее эффективность.

В качестве рабочей **гипотезы** нами выдвинуто положение о том, что данная программа, содержащая упражнения сложно-координационной направленности, повысит уровень хореографической подготовленности юных фигуристов, в связи с переносом акцента в подготовке на хореографическую направленность.

Методы научных исследований:

- анализ литературных источников;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания;
- методы математической статистики.

Теоретико-методологической основой исследования:

- основные положения теории и методики физического воспитания (Ж. К. Холодов, А. С. Солодков, М. Б. Батюта, О. Б. Дарвиш, М. М. Безруких, Е. Н. Гогун, В. А. Кручинин, А. Н. Бернштейн);

- основные положения теории спортивной тренировки (В. И. Лях, Д. И. Грачев, И. И. Лосева, А. Н. Мишин, Л. Д. Назаренко, Т. А. Барышникова, С. Бухарова, Е. П. Валукин, Е. В. Ереско, В. С. Костровицкая, М. В. Левин, Т. С. Лисицкая, Е. В. Путинцева, С. А. Рогова, О. Г. Румба, Ж. Т. Хаас, Л. Н. Эйдельман);

- основные положения спортивной тренировки фигуристов (В. С. Володин, И. В. Гинкевич, Е. А. Чайковская, А. Н. Мишин., И. М. Медведева, О. В. Кудрявцева, В. А. Апарин, Т. Е. Александрова, О. И. Абросимова, В. А. Апарин О. М. Павлова, А. Д. Федоренко);

- методические разработки по фигурному катанию (Т. Е. Александрова, В. В. Агапова, В. С. Володин, Т. В. Давлетбаева, Л. А. Пахомова, Л. Р. Пулатова, Ю. Шмилер).

Теоретическая значимость работы заключается в том, что изучение средств и методов тренировок, направленных на формирование хореографической подготовленности юных фигуристок фигурного катания в России и за рубежом позволило обнаружить в существующей системе тренировок ряд недостатков. Так же были выявлены новые, интересные и актуальные на сегодняшний день упражнения для совершенствования хореографической подготовки в фигурном катании.

Практическая значимость заключается в использовании результатов данной работы при построении тренировочного процесса у фигуристов в различных спортивных школах, центрах подготовки и академиях.

1 Теоретические обоснования особенностей хореографической подготовки девочек 7-8 лет в фигурном катании

1.1 Общая характеристика физиологических и психологических особенностей девочек 7-8 лет

Возраст детей с 6-7 до 11 лет характеризуется ускоренными процессами психического развития а также формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма. При этом темп и характер этих перестроек обуславливают индивидуальную динамику психического развития.

Ученый М. М. Безруких отмечает, что в период данного возраста развиваются внутренние органы, увеличивается мышечная масса, вес мозга, усиливается регулирующая роль коры больших полушарий. Продолжается окостенение скелета. Совершенствуется работа опорно-двигательного аппарата. Деятельность крупной мускулатуры опережает в развитии мелкую. Совершенствуется деятельность кровообращения и дыхания. Повышается кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких [9].

Позвоночный столб продолжает расти, завершается развитие его изгибов поэтому в данном возрасте немаловажно концентрировать внимание на осанке: в случае ее нарушения исправить положение дел в последующем будет существенно сложнее. Скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая очень высокую мобильность и неутомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, формирующие подходящие условия для осуществления больших объемов мышечной работы в результате функционирования аэробного источника энергии.

Также М. М. Безруких говорит о том, что, «максимальная частота сокращений сердца у детей этой возрастной группы по-прежнему достигает 200-210 уд/мин. В то же время в покое у девочек 7 лет она составляет 91,2 уд/мин. Так же немалую роль в этом возрасте играет увеличение ударного объема сердца

и дыхательных объемов, что значительно расширяет резервные возможности организма в условиях напряженной деятельности и адаптации» [9].

Авторы А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб пишут, что жизненная емкость легких в младшем школьном возрасте - в 2 раза меньше, чем у взрослых [33].

Как указывает в учебном пособии М. М. Безруких «высокая необходимость в кислороде свойственна не только для мышечной ткани, но и для тканей внутренних органов и мозга. Так, мозг ребенка в этом возрасте примерно в 2 раза усиленнее потребляет кислород, нежели мозг взрослого, и это обеспечивается соответствующим кровоснабжением. У детей выше интенсивность окислительных процессов также в печени, желудочно-кишечном тракте, почках и других органах». [9]

Высокая необходимость органов и тканей детского организма в кислороде обуславливает особую организацию функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем. Несмотря на это экономичность работы кровообращения и дыхания в младшем возрасте еще не так велика, как у взрослых, их слаженность весьма велика [9].

Авторы В. А. Кручинин, Н. Ф. Комарова отмечают, что психика младшего школьника развивается на основе ведущей деятельности – учения.

В начале данного возраста восприятие информации идет с опорой на наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Обобщения и понятия зависят от внешних характеристик предметов и опираются на свойства, лежащие на поверхности. Поэтому в большое значение имеет наглядность.

В развитии восприятия нарастает произвольность. Это становится возможным благодаря наблюдению, в результате которого расширяются возможности ребенка в процессе анализа воспринимаемых предметов [20].

Ученый О.Б. Дарвиш пишет, что дети способны концентрировать свое внимание, но при этом у них еще преобладает произвольное внимание. Произвольность познавательных процессов возникает на пике волевого усилия. Внимание активизируется, но не стабильно. Удержание внимания возможно благодаря волевым усилиям и высокой мотивации [15].

Специалисты Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов в учебном пособии указывают, что память приобретает осмысленный характер, если опирается на приемы логической обработки материала. Важно донести до ребенка идею необходимости активной работы с запоминаемым материалом и его определенной организации [39].

Авторы М. Б. Батюта и Т. Н. Князева отмечают, что младший школьный возраст характеризуется как наиболее благоприятный, сенситивный для развития творческого воображения, фантазии. Игры, разговоры детей отражают силу их воображения и буйство фантазии. В их рассказах, разговорах реальность и фантазия смешиваются, и образы воображения могут в силу закона эмоциональности переживаться детьми как вполне реальные [8].

Рассмотренные нами в этом разделе физиологические и психологические особенности позволят нам в дальнейшем корректно их учитывать во время организации тренировочного процесса, в том числе по хореографической подготовке юных фигуристок.

1.2 Особенности хореографической подготовки в фигурном катании

Как считают некоторые авторы хореографическая подготовка в сложно-координационных видах спорта должна представлять собой на начальном этапе овладение основами школы движения, которые достигаются посредством использования средств «классического экзерсиса», который направлен на формирование культуры движений, а также всестороннему развитию занимающихся [11; 13; 16]. Этот вид подготовки способствует развитию не только физической подготовленности, но и развивает артистичность, грациозность, создает эстетическое мировоззрение, что необходимо для реализации основной деятельности фигуриста, представление соревновательных программ под музыкальное сопровождение на льду [11].

Для фигурного катания характерна разносторонняя направленность тренировочной деятельности, спортсменам необходимо успешное овладение не

только базовой хореографической и технической подготовкой, для успешного применения полученных двигательных навыков [4, 5]. Современная школа фигурного катания характеризуется высочайшим исполнительским мастерством спортсменов, широким спектром стилей, целостностью композиций, согласованностью действий, что и достигается благодаря систематической специальной подготовке, неотъемлемой частью которой является хореография.

Многими специалистами отмечается необходимость включения хореографической подготовки в тренировочную деятельность в сложно-координационных видах спорта на всех тренировочных этапах [11, 12]. Так как с помощью хореографии решается достаточно большой комплекс задач, который ориентирован на успешную подготовку фигуриста, а именно [19]:

- общее физическое воспитание двигательной культуры;
- формирование творческих возможностей;
- формирование общей координации движений;
- совершенствование технической подготовленности;
- формирование правильной осанки;
- артистичность исполнения соревновательных программ;
- развитие гибкости и эластичности суставов и мышц.

Хореографическая подготовка конкретно в фигурном катании предполагает собой систему методов воздействия и упражнений, нацеленных на развитие «школы движений», воспитание двигательной культуры спортсмена, увеличение запаса выразительных средств, которые в последующем будут реализованы в спортивных программах фигуристов [40].

Основные задачи, которые решает систематическая хореографическая подготовка в фигурном катании [3]:

1. развитие двигательной культуры занимающихся, повышение уровня пластичности, повышение уровня владения основами классического, народного и характерных танцев. Большое значения имеют упражнения для формирования правильных позиций рук и головы, овладением основными позициями рук и ног

в классической «школе движений», освоение техники различных поворотов, прыжков, приземлений, равновесий;

2. овладение элементами хореографии, которые будут использоваться при постановки соревновательных программ и способствовать успешной реализации специфики синхронного фигурного катания;

3. создание условий для развития различных творческих способностей;

4. развитие музыкальности, ритмичности;

5. обучение плавности и мягкости движений;

6. решение различных задач специальной двигательной подготовки.

Классические формы построения занятия формируют навыки правильных позиций рук, ног, осанки, правильное положение при поворотах, различных прыжков [7]. Народные танцы способствуют освоению различных традиционных движений, которые могут впоследствии пересекаться со стилистикой будущих соревновательных программ [19].

Упражнения «школы движений» формируют правильную форму, включающую в себя выпрямленное положение тела, оттянутые мыски, положение кистей и рук в правильной позиции «школы движений», приподнятый подбородок и т. д. [7].

Специальные упражнения, направленные на формирование положения тела и его звеньев в пространстве, перемещение, различные повороты. Упражнения из художественной гимнастики, направленные на повышения уровня гибкости, такие как: волны, взмахи, перекаты. Бальные танцы, представленные латиноамериканской и европейской программами [13; 16].

Также в части подготовки на уроках хореографии увеличивается количество элементов, выполняемых во вращении в различных положениях, в продвижении, с опорой и в воздухе [31]. В основной части урока хореографии, на середине предусматривается выполнение большого разнообразия различных сложно-координационных прыжков на месте, в продвижении, в повороте [38; 44].

Однако использование всех этих средств в классическом понимании ведет к созданию собственного стиля исполнения спортсменов и более присуще сложно-координационным видам спорта, которые включают в себя индивидуальный вид программ, поэтому, по мнению специалистов, необходимо в классической школе хореографической подготовки при реализации основных задач синхронного фигурного катания необходимо использовать видоизмененные упражнения с поправкой на специфику вида спорта [11; 13].

Хореографическая подготовка в фигурном катании, базируясь на классической основе, включает в себя и другие виды танцевального искусства, без чего невозможно создание современных композиций [42; 43]. Так основой данного вида спорта является в большей мере эстетическая составляющая, за отсутствием технически сложных элементов активно используются различные современные танцевальные направления (свободная пластика, хип-хоп, джаз-фанк) [3; 5; 13]. Это способствует расширению объема сформированных двигательных навыков и повышает успешность исполнения любых видов соревновательных программ и придание самобытного стиля каждому фигуристу.

Этапы хореографической подготовки в фигурном катании.

В хореографической подготовке фигуристок можно подчеркнуть ряд наиболее характерных этапов по освоению элементов хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап [22]. Далее рассмотрим средства.

1.3 Средства хореографической подготовки в фигурном катании девочек 7-8 лет

К элементам хореографической «школы», т. е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

1. элементы классического танца у опоры, затем на середине в более сложном варианте (самостоятельные отдельные движения, не комбинированные, медленный или средний темп);
2. элементы народных танцев: основные движения народных танцев: у станка, на середине, постановка осанки, движений рук, характерных для русских, украинских, молдавских, белорусских и башкирских танцев, основные шаги танцев;
3. элементы исторических танцев: подготовительные движения (подготовительные шаги, чередование шагов), освоение польки, вальса, галопа, полонеза и других шагов;
4. вариации ходьбы и бега;
5. движения руками "волна", "полуволна" и "поклон";
6. равновесие на двух ногах, на полупальцах;
7. владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;
8. навыки ритмопластики: развитие чувства ритма, темпа и музыкальной динамики в основных движениях (ходьба, бег, прыжки) в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

1. подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлопшэ и их разновидности);
2. народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
3. современный танец (освоение подготовительных упражнений);
4. владение техникой отталкивания и приземления;
5. владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела;
6. владение техникой поворота на двух ногах [13].

Автор Т. Барышникова пишет, что большое значение придается адажио (Адажио - медленный темп музыки, вторая степень главного движения). Большое

адажио усложняется различными поворотными движениями, заходами на большие паузы, новыми программными движениями, большими и малыми скачками. Большое адажио основано на фразе длиной 12-16 тактов в четыре четверти и 48-64 такта в три четверти. Расширенная форма сложного адажио с танцевальными связями, вращениями и большими скачками. Работа над идеальными позами, пластической гибкостью и расцветкой основных и связанных движений. Упражнения в середине зала сокращены (объединение нескольких движений в одно) [].

Элементы вращения включаются в комбинации движений. Уделяется внимание устойчивости в больших позах на полупальцах, свободному управлению телом при смене поз, переходам с одной ноги на другую, внутреннему единству при исполнении тренировочных фраз. Малое адажио, исполняемое как первое движение в центре зала, содержит самые простые элементы. Большое адажио исполняется в конце вольных упражнений и вводит более сложные движения, изученные ранее, новые движения и танцевальные элементы, впервые изучаемые в классе. Адажио требуют не только физических и технических усилий, но и не меньших усилий в плане танцевальности, выразительности и мягкости [7].

Следующим этапом обучения хореографии является этап профилирования. Основным содержанием этого этапа является освоение профилирующих элементов, то есть важных движений, которые ведут к развитию набора связанных движений.

На этапе всесторонней технической подготовки осваиваются различные профилирующие элементы, которые можно исполнять в различных комбинациях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций командных упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для фигуристки видов этюдной работы:

1. Эмоциональный (героический, лирический, романтический)
2. Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный)
3. Современный.

Следует отметить, что на каждом этапе элементы школы движений базовой хореографической подготовки приобретают вспомогательную функцию. Через хореографию одной из основных и наиболее сложных задач в развитии техники фигурного катания является проблема развития выразительности движений.

Техника — это необходимый фундамент, на котором строится выразительность. Несовершенная техника мешает фигуристам двигаться уверенно и свободно, концентрируя все свое внимание на образном решении отдельных элементов, связей и комбинаций в целом и вводя "декоративные элементы". Развитие техники движений до определенной стадии автоматизма является необходимым условием для развития выразительности.

Поэтому уместно говорить "двигательные навыки", имея в виду техническое совершенство движений, и "выразительные двигательные навыки", имея в виду умение придать движению определенную смысловую или эмоциональную окраску.

Выразительные жесты могут нести смысл независимо от слов. Здесь речь идет о непосредственно проявляемых эмоциях. Выразительные движения в фигурном катании близки к эмоциям на сцене (в отличие от жизни), но в то же время "игра" может вызывать соответствующие эмоции у исполнителя и подкреплять принятие (исполнение). Здесь мы говорим об эмоциональных выразительных движениях, которые, в отличие от выразительных движений в фигурном катании, выражают только такие понятия, как форма, рост и размер [22].

Не следует забывать, что сила выражения определяется, с одной стороны, богатством внутренних чувств, а с другой - адекватностью двигательной палитры, через которую эти чувства могут быть переданы. Конечно, в первую очередь это определяется природным талантом, но его питает и среда, в которой

живет спортсмен. Особенно большое влияние на формирование личности оказывает хореограф.

Выразительность движения определяется позой. Время также имеет большое значение. Тайминг также важен: балансирование поз, прыжки, повороты и т. д.

Учитывая особенность фигурного катания, когда исполнителей на льду со всех сторон окружают зрители, необходимо знать правила положения поз в пространстве. Позы должны быть четкими, точными и направленными.

Поза, перемещение, темп и ритм - это способы передачи основных смыслов музыки. Изменения в темпе и ритме позволяют нам говорить об аналогии и контрасте.

Перемещение - важный элемент выразительности. Среди различных направлений диагональное движение является наиболее динамичным, воображаемые линии выражают равномерное движение, дуги выражают мягкость и текучесть, круги выражают целостность, движения с резкой сменой направления выражают остроту и углы, а спирали выражают напряжение.

Все это проливает свет на то, как развивать выразительные навыки. Если изобразительное искусство и знание музыки развивают "внутреннюю выразительность", то хореография развивает "техническую выразительность".

Здесь выделяют три уровня освоения этого навыка:

1. Освоение техники в общих (грубых) чертах;
2. Детализация и исполнение движений на высоком физическом уровне, т. е. с большой амплитудой.
3. Исполнение движения, а затем и соединение в различном образном, эмоциональном решении, в характере, который определяет музыка.

Кроме того, для воспитания выразительного двигательного навыка большое значение приобретает самостоятельное составление учебных композиций. Именно в этом проявляется индивидуальное исполнительское мастерство [22].

Базовые хореографические упражнения включают движения, связанные с формированием сложных двигательных навыков и развитием специальных физических качеств. К ним относятся равновесия, повороты и прыжки.

Балансирование легче всего выполняется на двух ногах. Балансирование на одной ноге очень сложно и требует специальной подготовки:

1. достаточная гибкость суставов, сила ног и туловища;
2. умение балансировать на обеих ногах: полная стопа, наклон корпуса, полупальцы и вариации походки с различным положением рук;
3. владение основными движениями у опоры и на середине зала [28].

Удержание туловища прямым играет важную роль во время поворота. Как правило, все повороты следует выполнять на носках. Во время поворота голова должна оставаться немного позади тела, а затем вести его.

Повороты могут использоваться как отдельные элементы или в комбинациях для изменения направления. Например, наиболее распространенной комбинацией являются повороты на 90° и 180° обеими ногами в положении стоя или на корточках.

Повороты на одной ноге в высокой стойке используются как самостоятельные элементы. При выполнении поворотов на одной ноге следует различать повороты на одной ноге и повороты с дорсифлексией. Это зависит от того, к какой ноге выполняется поворот - к той же опорной или к противоположной опорной ноге.

Прыжки на месте в основном состоят из двух прыжков из переднего приседа, за которыми следует прыжок вверх и мах руками вверх. Эти прыжки включают в себя два рывка, прыжки со сменой ног (двойная смена ног, тройная смена ног) и два прыжка с поворотом.

Двойные прыжки на месте следует выполнять стоя на носках; при выполнении двойного прыжка нельзя допускать скручивания туловища и сгибания тазобедренных суставов. Ноги должны стоять на носках.

Прыжок вперед может быть выполнен с двумя шагами вперед, одним махом ноги вперед и одновременным поворотом и заполняющим прыжком.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация и этапы исследования

Исследование было проведено в четыре этапа с января 2022 г. по май 2023 года.

На первом этапе – январь – октябрь 2022 г. был проведен анализ литературных источников. Было изучено более 50 учебных пособий, статей и научных трудов. Были определены цель и задачи работы, объект и предмет исследования. Так же на данном этапе были выбраны тесты для оценки уровня хореографической подготовленности у девочек 7-8 лет занимающихся, фигурным катанием.

На втором- октябрь 2022 г. – апрель 2023 г. – проведен педагогический эксперимент.

Исследование проводилось на базе КГАУ «СШ «Центр по ледовым видам спорта», который находится в городе Красноярске на улице Партизана Железняка 42, в ледовом дворце «Кристалл». Имеет тренажерный и хореографический залы, зал единоборств, и 2 спортивных зала, зал разминки, 2 ледовых арены, восстановительный центр. Для проведения исследования команда по фигурному катанию была разделена на две группы - шесть человек в контрольной группе и шесть человек в экспериментальной группе. Возраст спортсменов в командах был 7-8 лет, все спортсмены имели одинаковый уровень подготовки, опыт и результаты выступлений на соревнованиях. Главный тренер - Цай Ида Павловна, второй тренер - Королькова Алена Викторовна.

Экспериментальная группа состояла из шести девочек, три спортсменки имеют 2 юношеский разряд и три 3 юношеский разряд. Контрольная группа также состояла из шести девочек, три из которых имеют 2 юношеский разряд и три 3 юношеский разряд. В начале эксперимента в обеих группах было проведено первичное тестирование уровня хореографической подготовленности. Затем участницы контрольной группы продолжили занятия

по традиционной методике, а содержание учебных занятий, которые посещали девочки из экспериментальной группы, и способ формирования хореографической подготовленности были изменены.

Эти изменения в основном касались технико-тактической подготовки и хореографической подготовки. Тренировки для обеих групп проходили одновременно в ледовом дворце "Кристалл". Количество и продолжительность тренировок оставались одинаковыми на протяжении всего эксперимента. Это было связано с тем, что эксперимент проводился в командах; контрольная группа работала по программе, которую контролировал и регулировал тренер команды, а экспериментальная группа занималась по комплексу, созданному нами. Команды тренировались шесть дней в неделю; каждый день тренировки включали один час технической и один час хореографической подготовки.

Данный этап включал констатирующую и формирующую стадии эксперимента. Констатирующая стадия проходила в октябре, формирующая стадия в ноябре 2022 г. - марте 2023 г.

На третьем этапе – март – апрель 2023 г. – данный этап включал контролируемую стадию эксперимента. Проводился анализ полученных результатов и определение роста показателей методами математической статистики.

Четвертый этап – апрель – май 2023 г. – анализ полученных результатов и завершающая работа с текстом выпускной квалификационной работы.

2.2 Характеристика методов исследования

При выполнении работы использовались следующие **методы** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Контрольные испытания;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Для сбора информации и более точного определения методологии исследования были изучены научные источники о научно-методической степени разработанности данной проблемы, связанной с организацией учебного процесса и спортивной физиологии, направленной на формирование подготовленности к хореографии в фигурном катании, фигурном катании и физическом воспитании. Были проанализированы различные методики общего физического воспитания и специальной подготовки: 50 источников было проанализировано, 40% из них - научные. За последние семь лет 29% материала были научными. Список источников включает три докторские диссертации и 17 статей из ведущих научных журналов отрасли.

Контрольные испытания. Для объективной оценки качественных изменений в уровне хореографической подготовки девочек было проведено контрольное тестирование с использованием соответствующих тестов. Тесты были взяты из федерального стандарта по виду спорта "Фигурное катание на коньках", учебной программы по фигурному катанию на тренировочном этапе, составленной В. В. Агаповой [5].

Тест 1. Ласточка, переходящая в бильмон

Описание теста: испытуемый стоит на одной ноге, вторая - максимально поднимается вверх назад, руки в стороны в таком положении необходимо простоять 10 секунд, затем, не опуская ноги с поднятием туловища, выполняется захват ноги в положение назад, также стоять 10 секунд.

Оборудование: секундомер.

Результат: тест оценивается по 5 бальной шкале, менее 18 секунд - незачет, 18-20 секунд - 3 балла, 21-25 секунд - 4 балла, 26 секунд и выше - 5 баллов.

Тест 2. Свечка

Описание теста: испытуемый, стоя на одной ноге, выполняет подъем второй ноги в сторону вверх с максимальной амплитудой при помощи руки, удержание 10 секунд, затем выполняется удержание без помощи рук также 10 секунд.

Оборудование: секундомер.

Результат: тест оценивается по 5 бальной шкале, менее 18 секунд- незачет, 18-20 секунд- 3 балла, 21-25-4 балла, 26 и выше -5 баллов.

Тест 3. Ласточка на льду

Описание теста: испытуемый поднимает ногу вверх назад с максимальной амплитудой в таком положении необходимо проехать по определенному рисунку.

Оборудование: коньки

Результат: определяется высота ноги в ласточке, прокат без потери равновесия должны ехать строго по рисунку. Незачет- потеря равновесия срыв выполнения, 1 балл- при выполнении допущены грубые ошибки, потеря равновесия, 2 балла- удержание равновесия присутствуют грубые ошибки, 3 балла- удерживается равновесие, нет высоты поднятия ноги, 4 балла- удерживается равновесие, присутствуют незначительные ошибки, 5 баллов- удерживается равновесие, выполнение без ошибок.

Тест 4. «Кораблик» с прямыми ногами по наружной дуге

Описание теста: испытуемый, едет по наружной дуге во второй хореографической позиции, удерживая равновесие, проехать по центральному кругу.

Оборудование: коньки

Результат: Незачет- потеря равновесия срыв выполнения, падение, 1 балл- при выполнении допущены грубые ошибки, потеря равновесия без падения, 2 балла- удержание равновесия, нечеткая позиция, 3 балла- удерживается равновесие, присутствуют незначительные ошибки, 4 балла- удерживается равновесие, хорошая позиция, но не доехала рисунок, 5 баллов- удерживается равновесие, выполнение без ошибок.

Тест 5. «Фуэте»

Описание теста: Данный тест выполняется в хореографическом зале на полу, испытуемые, из исходного положения в 4 позиции выполняют вращение на одной ноге на пасае с замахом второй ноги через сторону на пасае.

Результат: тест оценивается по 5 бальной шкале, 3 вращения подряд 3 балла, 5 раз-4 балла, 6 раз и больше-5 баллов.

Педагогический эксперимент. Данный метод представляет собой это специально организованное исследование, проводимое с целью изучения эффективности того или иного метода, средства, формы, вида, техники или реализации нового содержания образования или обучения.

Когда одна группа использует новую методику, а другая группа проводит свою работу (обучение, тренинг) по методике, отличной от общепринятой или экспериментальной, и целью является определение максимальной эффективности различных методик, то это можно назвать сравнительным экспериментом. Такие эксперименты всегда проводятся путем сравнения двух сходных и параллельных групп, классов или потоков - экспериментальной и контрольной. специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки [15].

Педагогический эксперимент был разделен на три этапа. На констатирующем этапе было проведено контрольное тестирование для оценки уровня хореографической подготовленности перед экспериментом. Целью являлось изучение динамики формирования хореографической подготовленности фигуристов и корректировка планов и методов реализации комплекса. На контрольном этапе были собраны и зафиксированы итоговые показатели эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности реализации разработанной программы упражнений и организации тренировочного процесса с расширенным применением средств повышенной координационной сложности.

Методы математической статистики. Эти методы широко используются для обработки, логического и математического анализа данных, полученных в ходе исследования, и получения вторичных результатов, то есть факторов и

выводов, вытекающих из интерпретации обработанной первичной информации [15].

При обработке результатов были рассчитаны следующие индексы:

1. среднеарифметический индекс X , который позволяет сравнивать и оценивать группу обследованных случаев в целом;

2. стандартное отклонение среднего показывает степень отклонения отдельных значений от среднего.

3. ошибка среднего арифметического показывает степень, в которой средняя арифметическая выборочной совокупности отличается от фактической средней арифметической, полученной для генеральной совокупности.

4. показатель значимости различий между учащимися дает представление о том, насколько существенно различаются характеристики, т. е. позволяет установить между ними статистически реалистичную значимость. Значимость различия определяется распределением Стьюдента, которое показывает вероятность различия между сравниваемыми объектами. В нашем исследовании участвовало 12 испытуемых, поэтому:

1. от 0,0 до 2,20 – нет достоверности различий ($P > 0,05$).

2. от 2,20 и более – выявлена достоверность значимости различий ($P < 0,05$).

А показатели, которые представлены в баллах обрабатывались с использованием критерия Уайта. В нашем исследовании участвовало 12 испытуемых, поэтому:

1. от 0 до 26 – выявлена достоверность значимости различий ($P < 0,05$).

2. от 26 и более – нет достоверности различий ($P > 0,05$).

3 Обоснование эффективности экспериментальной программы упражнений, направленного на формирование хореографической подготовленности девочек 7-8 лет, занимающихся фигурным катанием

3.1 Разработка экспериментальной программы хореографической подготовки юных фигуристов

При разработке программы хореографической подготовки были внесены изменения. Изменения выражаются в добавлении к основной тренировочной нагрузке, т. е. хореографической подготовке, специальных упражнений, направленных на подготовку к хореографии групп фигурного катания. Упражнения в программе были адаптированы из отечественных методик, опубликованных в обзорах, книгах, журналах и научных статьях (Медведева И. М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов в фигурном катании», Грачев, Д. И. «Упражнения в специальной физической подготовке спортсменов-танцоров», Гинкевич, И. В. «Организация и проведение занятий по методике «школа движений» на начальном этапе спортивной подготовки в сложно-координационных видах спорта» и др.) а так же из методик подготовки спортсменов сборных команд Российской Федерации прошлых лет.

Комплекс упражнений, направленный на формирование хореографической подготовленности у юных фигуристок в фигурном катании. Программа рассчитана на длительный период и включает микроциклы (семидневные) комплексы упражнений, которые будут повторяться на протяжении шести месяцев. Комплексы упражнений выполняются в основной части тренировочного занятия. Это комплекс упражнений у станка, на льду и прыжковых упражнений.

На протяжении семи дней в тренировочную программу вводились комплексы упражнений, в 4 день комплекс не проводился, тренировочный процесс строился по программе тренера группы.

Построение тренировочного недельного микроцикла представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Построение тренировочного недельного микроцикла

Тренировочные дни	Вид подготовки	Описание
1	Хореографическая	Комплекс упражнений у станка
2	Хореографическая	Комплекс прыжковых упражнений
3	Тактико-техническая	Комплекс упражнений на льду
4		Тренировочные занятия по программе тренера команды
5	Хореографическая	Комплекс упражнений у станка
6	Хореографическая	Комплекс прыжковых упражнений
7	Тактико-техническая	Комплекс упражнений на льду

В таблице 2 показан комплекс упражнений, использовавшийся в дни 1 и 5 микроцикла тренировочной недели. Все упражнения выполнялись под музыку, по 8-10 повторений на каждую ногу, с исправлениями по ходу выполнения. Комплекс применялся в течение одного часа во время основной части занятия.

Таблица 2 – Комплекс упражнений для хореографической подготовки у станка

Содержание
1. «Деми Плие»: полуприседания по какой-либо позиции классического танца без отрыва пяток от пола
2. «Гранд плие»: глубокое приседание по какой-либо позиции классического танца без отрыва пяток от пола
3. «Батман Тандю»: движение натянутой ногой из одной позиции в другие позиции
4. «Батман-жэте»: начинается с поднятия ноги. С помощью взмаха отрывается от пола и задерживается в таком положении.
5. «Гранд батман жэте»: Махи ногой выше 90 градусов
6. «Батман девлопе»: Раскрытие ноги через положение пасса на 45, 90, 180 градусов вперед в сторону назад
7. «Ронд-де-жамб»: круговое движение рабочей ногой по полу
8. «Ронд де жамб ан леер»: И. П. правая (левая) в сторону на высоте 45° круговые движения голенью, одновременно сгибая колено внутрь (ан деор), наружу (ан дедан) до касания носком икроножной мышцы. Бедро в выворотном положении.

Этот комплекс упражнений требует высокого уровня гибкости, а также высокого уровня координационных навыков для выполнения упражнений у хореографического станка.

В таблице 3 представлен комплекс прыжковых упражнений для хореографической подготовки, выполняемых в центре зала. Данный комплекс упражнений включает прыжки, выполняемые в центре зала. Комплекс применялся в дни 2 и 6 тренировочного цикла. Комплекс применялся в течение одного часа в основной части занятия.

Таблица 3 – Комплекс прыжковых упражнений для хореографической подготовки в гимнастическом зале

Содержание
1. «Сате»: И. П. ноги по I позиции руки по I позиции, 4 прыжка по I позиции, 4 по II позиции, 4 по V позиции правая нога вперед, 4 по V позиции левая нога вперед.
2. «Э шап е»: И. П. ноги по V позиции, руки по I позиции, толчком двух ног выпрыгивание вверх, приземление ноги по II позиции, из этого положения толчком двух ног выпрыгивание вверх приземление в V позицию.
3. «Ассамбле»: И. П. ноги по V позиции, руки по I позиции, через плие правая нога в сторону выталкиванием одной ноги собрать ноги в воздухе приземляясь в V позицию. 4 на правую, 4 на левую вперед, 4 на правую, 4 на левую назад.
4. «Глиссад»: И. П. ноги по V позиции, руки по I позиции, правая нога в сторону отталкиванием одной ноги, перепрыгнуть с приземлением на левую ногу с приставление правой ноги в V позицию
5. «Жете»: И. П. ноги по V позиции, руки по I позиции, правая в сторону толчком опорной ноги, перепрыгнуть на левую ногу, правая в позиции ку де пье
6. «Шажман де пье»: И. П. ноги по V позиции правая нога впереди, руки по I позиции, выпрыгивание толчком двух ног с переводом впереди стоящей ноги, тоже на левую
7. «Кабриоль»: И. П. ноги по V позиции, руки по I позиции, отталкиваясь левой ногой правая нога отводится в сторону, подбивание толчковой ногой в воздухе рабочей ноги с приземлением на левую ногу подставляя правую в V позицию
8. «Сисон»: И. П. ноги по V позиции, руки по I позиции, прыжок толчком двух ног с приземлением на одну вторая в ку де пье.

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение 8-10 раз с изменениями, вносимыми во время исполнения.

В таблице 4 представлен комплекс упражнений, выполняемых на льду для хореографической подготовки. Занятие проводилось на льду, и все спортсменки выполняли первые четыре упражнения одновременно под музыку, упражнения с

5 по 8 выполнялись по 10 раз за раз, а упражнение "спираль" выполнялось индивидуально в соответствии с программой. Ошибки обсуждались после каждого упражнения.

Таблица 4 – Комплекс упражнений на льду для хореографической подготовки

Содержание	Дозировка (раз)	Примечания
1. Хореографическая последовательность под испанскую музыку	3	Дорожки по рисункам, различные шаги, повороты, удержания ноги вперед, в сторону, назад с помощью и без помощи рук под определенную музыку, разные стили хореографии
2. Хореографическая последовательность под индийскую музыку	3	
3. Хореографическая последовательность под русскую народную музыку	3	
4. Хореографическая последовательность под классическую музыку	3	
5. Выпад с поворотом на 180 градусов	10	Добавляется выпад с наклонами корпуса и рук
6. «Кораблик» с наклоном	10	На деми плие во II позиции лезвие ставится на внутреннее ребро, одновременно выполняется наклон туловища назад с поднятыми руками над головой
7. «Бауэр» с наклоном	10	На деми плие во IV позиции, лезвие впереди стоящего конька ставится на внешнее ребро, сзади стоящего конька на внутреннее ребро, одновременно выполняется наклон туловища назад с поднятыми руками над головой
8. «Спираль»	5	Из элемента ласточка, свечка, бильмон нужно катиться по определенному рисунку одновременно выполняется хореография под музыку

Упражнения направлены на обучение хореографии на льду и выполняются под различные музыкальные стили. Комплекс проводился на 3-й и 7-й день тренировочного цикла. Комплекс выполнялся в течение одного часа в основной части урока.

Разделенные комплексы была выстроены с целью повышения уровня хореографической подготовки девочек 7-8 лет в фигурном катании на коньках в рамках тренировочного цикла. Это обеспечило равномерное распределение нагрузки на протяжении всего тренировочного процесса спортсменов.

В 4-й день тренер команды не применял упражнения, включенные в комплекс. Тренер уделял первостепенное внимание развитию силовых способностей, а также выносливости. Во время технической подготовки в эти дни программа выполнялась по частям и в целом.

В целом, последовательность упражнений включала тренировочные нагрузки в разных направлениях для создания хореографической подготовки. В ходе представленной программы тренировок также осуществлялось развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, но они не являются доминирующими.

3.2 Результаты исследования и их обсуждения

Для определения уровня хореографической подготовки фигуристов использовались контрольно-измерительные тесты взятые из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание и учебной программы по фигурному катанию на коньках на тренировочном этапе, составленной В. В. Агаповой.

Были протестированы две группы спортсменов 7-8 лет, экспериментальная в составе шести человек и контрольная в составе шести человек.

В таблице 5 представлены результаты тестирования уровня хореографической подготовленности фигуристок до эксперимента.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что обе группы имеют одинаковый уровень хореографической подготовленности, различия между экспериментальной и контрольной группами не являются статистически значимыми, следовательно, обе группы являются однородными. Это позволяет объективно оценить эффективность реализации программы в тренировочном процессе фигуристов и наблюдать чистоту педагогических экспериментов по

внедрению инноваций в тренировочный процесс фигуристов, участвующих в исследовании.

Таблица 5 – Результаты тестирования уровня хореографической подготовленности фигуристок в начале эксперимента

Название теста	Результаты тестирования $X \pm m$		Показатель значимости	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
«Ласточка» (секунды)	20,5±1,6	19,8±3,2	0,22	не достоверно
«Свечка» (секунды)	21,0±1,8	24,5±1,8	0,60	не достоверно
«Ласточка» на льду (баллы)	3,6±0,2	3,0±0,6	33,5	не достоверно
«Кораблик» (баллы)	3,6±0,5	3,0±0,6	33	не достоверно
«Фуэте» (баллы)	3,6±0,5	3,5±0,4	37,5	не достоверно

Далее, в таблице 6, представлены результаты теста «Ласточка переходящая в бильмон» после эксперимента.

Таблица 6 – Результаты теста «Ласточка, переходящая в бильмон» после эксперимента

Группы	Результаты тестирования (секунды) $X \pm m$		Показатель значимости	
	До эксперимента	После эксперимента	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Контрольная	20,5±1,6	22,3±1,7	0,35	недостоверно
Экспериментальная	19,8±3,2	33,3±0,9	0,54	недостоверно

По результатам тестирования «Ласточка переходящая в бильмон» на контролирующем этапе педагогического эксперимента видно, что изменения показателей в экспериментальной группе являются статистически значимыми, в отличие от показателей контрольной группы.

В таблице 7 представлены результаты теста «Свечка» после эксперимента.

Таблица 7 – Результаты теста «Свечка» после эксперимента.

Группы	Результаты тестирования (секунды) $X \pm m$		Показатель значимости	
	До эксперимента	После эксперимента	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Контрольная	21,0±1,8	22,3±1,9	0,22	недостоверно
Экспериментальная	24,5±1,8	33,7±0,5	2,15	недостоверно

По результатам тестирования «Свечка» на формирующем этапе педагогического эксперимента видно, что изменения показателей в экспериментальной группе являются статистически значимыми, в отличие от показателей контрольной группы.

В таблице 8 представлены результаты теста «Ласточка на льду» после эксперимента.

Таблица 8 – Результаты теста «Ласточка на льду» после эксперимента

Группы	Результаты тестирования (баллы) $X \pm m$		Показатель значимости	
	До эксперимента	После эксперимента	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Контрольная	3,6±0,2	4,8±0,2	24	достоверно
Экспериментальная	3,0±0,6	3,2±0,3	34	недостоверно

По результатам тестирования «Ласточка на льду» на формирующем этапе педагогического эксперимента видно, что изменения показателей в экспериментальной группе являются статистически значимыми, в отличие от показателей контрольной группы.

В таблице 9 представлены результаты теста «Кораблик» после эксперимента.

Таблица 9 – Результат теста «Кораблик» после эксперимента

Группы	Результаты тестирования (баллы) $X \pm m$		Показатель значимости	
	До эксперимента	После эксперимента	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Контрольная	3,6±0,5	4,5±0,2	25	достоверно
Экспериментальная	3,0±0,6	3,3±0,2	31	недостоверно

По результатам тестирования «Кораблик» на формирующем этапе педагогического эксперимента видно, что изменения показателей в экспериментальной группе являются статистически значимыми, в отличие от показателей контрольной группы.

В таблице 10 представлены результаты теста «Фуэте» после эксперимента.

Таблица 10 – Результат теста «Фуэте» после эксперимента

Группы	Результаты тестирования (баллы) $X \pm m$		Показатель значимости	
	До эксперимента	После эксперимента	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
Контрольная	3,6±0,5	3,8±0,2	23	достоверно
Экспериментальная	3,5±0,4	4,8±0,3	33	недостоверно

По результатам тестирования «Фуэте» на формирующем этапе педагогического эксперимента видно, что изменения показателей в экспериментальной группе являются статистически значимыми, в отличие от показателей контрольной группы.

В таблице 11 представлены показатели прироста результатов контрольных тестов, направленных на выявление уровня хореографической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 11 – Показатели прироста результатов контрольных тестов в контрольной и экспериментальной группах

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	
				Абсолютная величина	%
«Ласточка»	ЭГ	19,1	24,3	5,1	26,8
	КГ	20,5	22,3	1,8	8,8
«Свечка»	ЭГ	24,6	26,1	1,6	6,5
	КГ	21,0	22,3	1,3	6,1
«Ласточка» на льду	ЭГ	3,0	4,1	1,1	36,7
	КГ	3,6	3,6	0,3	8,3
«Кораблик»	ЭГ	3,0	4,0	1,0	33,3
	КГ	3,6	3,8	0,2	5,6
«Фуэте»	ЭГ	3,5	4,5	1,0	28,6
	КГ	3,6	4,3	0,7	19,4

Среднегрупповое значение хореографической подготовленности увеличилось для каждой группы.

Результаты между группами для первого теста и повторного теста также показывают, что наблюдается увеличение хореографической подготовленности в обеих группах. Увеличение в экспериментальной группе было выше и значительнее, чем в контрольной.

В таблице 12 представлены результаты тестирования уровня развития хореографической подготовленности фигуристок в контрольной и экспериментальной группах в конце педагогического эксперимента.

Таблица 12 – Результаты тестирования уровня развития хореографической подготовленности фигуристок в конце эксперимента

Название теста (единицы измерения)	Результаты тестирования $X \pm m$		Показатель значимости	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Расчетное значение	Достоверность (P=0,05)
«Ласточка» (секунды)	22,3±1,7	33,3±0,9	2,47	достоверно
«Свечка» (секунды)	22,3±1,9	33,7±0,5	2,56	достоверно
«Ласточка» на льду (баллы)	3,9±0,3	4,8±0,2	22	достоверно
«Кораблик» (баллы)	3,3±0,2	4,5±0,2	24	достоверно
«Фуетэ» (баллы)	3,8±0,3	4,8±0,2	24,5	достоверно

На контрольном этапе обучающего эксперимента результаты тестирования показывают увеличение показателей по каждому тесту в экспериментальной группе. По окончании эксперимента сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп показывает, что различия достоверны при проверке уровня хореографической подготовленности по всем пяти тестам.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что предложенная программа, направленная на повышение уровня хореографической

подготовленности юных фигуристов, является эффективной и может быть использована для дальнейшего образовательного процесса, направленного на повышение уровня хореографической подготовленности.

На рисунке 1 представлены показатели прироста результатов контрольных тестов, направленных на выявление уровня хореографической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

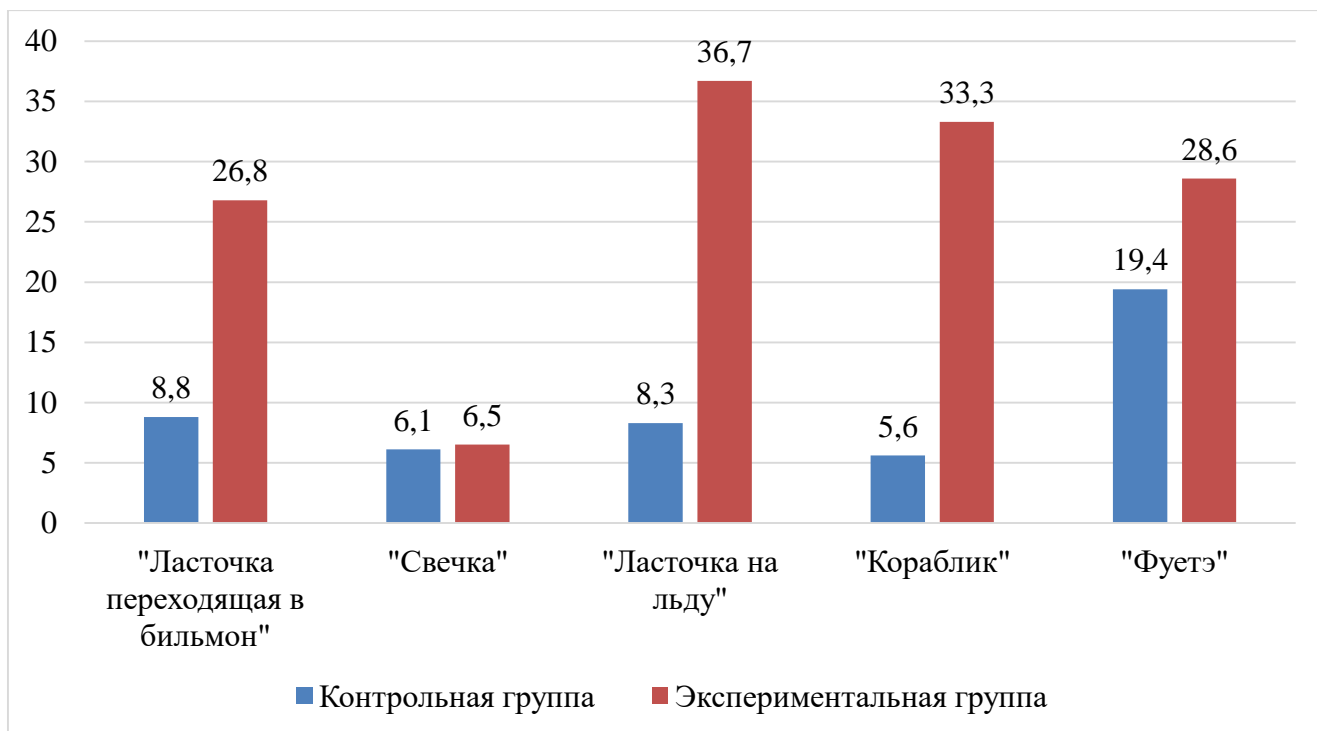


Рисунок 1 –Показатели прироста (в %) результатов контрольных тестов, направленных на выявление уровня хореографической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

Исходя из результатов первичного и повторного тестирования видно, что в обеих группах наблюдается прирост уровня хореографической подготовленности. В экспериментальной группе процент прироста выше, чем в контрольной. Это показывает эффективность составленной нами программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Установлено, что возраст с 6-7 до 11 лет характеризуется ускорением процессов психоразвития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающейся морфо-функциональной перестройки организма. Скорость и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику психофизического развития. Развитие опорно-двигательного аппарата в этот период происходит относительно равномерно.

2. Рассмотрено, что для фигурного катания характерны различные направления подготовки, и считается необходимым, чтобы спортсмены добивались успехов не только в базовой хореографической и технической подготовке, но и в обучении успешному применению приобретенных двигательных навыков. Хореографическая подготовка в фигурном катании - это эффективная система методов и приемов, направленная на создание "школы движения", воспитание спортивной культуры спортсменов и расширение средств выразительности, реализуемых в будущих спортивных программах фигуристов.

К базовой хореографической подготовке относятся: подготовительные занятия по классическому танцу (*plié, batman, rond de jambes, developpe* и вариации), народно-сценический экзерсис у опоры, соединение танцев в середине, современный танец (изучение подготовительных движений), изучение техники отталкивания и приземления, изучение техники расслабления с непрерывным движением рук и корпуса и изучение техники поворота на двух ногах.

3. Доказано, что добавление отдельного занятия по хореографической подготовке в тренировочный процесс фигуристов 7,8 лет значительно улучшило их показатели. Улучшение хореографической подготовленности было выявлено

в обеих группах. Однако темпы улучшения показателей экспериментальной группы в каждом тесте были выше, чем в контрольной группе. В тестировании «Ласточка, переходящая в бильмон» рост показателей экспериментальной группы составил 26,8 процента по сравнению с 8,8 процента в контрольной группе. В тестировании «Свечка» процент прироста экспериментальной группы составила 6,5%, в то время как процент прироста контрольной группы составила 6,1%. В тестировании «Ласточка на льду» процент прироста в экспериментальной группы составил 36,7%, а контрольной - 8,3%. В тесте "корабль" темп роста экспериментальной группы составил 33,3%, а контрольной - 5,6%. В тестировании «Кораблик» процент прироста составил 28,6% для экспериментальной группы и 19,4% для контрольной. Согласно статистическим критериям, наблюдалось значительное улучшение показателя в конце эксперимента во всех тестах ($P < 0,05$). Это может свидетельствовать о том, что предложенный экспериментальный комплекс, направленный на повышение уровня хореографической подготовленности, является эффективным и может быть использован постоянно в процессе дальнейшего обучения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанный нами комплекс упражнений может быть включен в тренировочный процесс юных фигуристок с целью улучшения уровня хореографической подготовленности. Данный комплекс может применяться в любом периоде подготовки.

2. Во время использования данного комплекса в тренировочном процессе следует обратить особое внимание на следующие моменты, так как они являются ключевыми в ходе совершенствования хореографической подготовленности фигуристов:

- увеличение объема технической подготовки с использованием хореографических упражнений;
- применение упражнений повышенной координационной направленности;
- включение в тренировочный процесс разнообразных упражнений с использованием музыки.

3. В процессе внедрения предложенного комплекса упражнений рекомендуется уделять большое внимание упражнениям на ориентацию во времени и пространстве, так как часто это является проблемой успешного выполнения элементов спортсменом.

4. Рекомендуется регулярно проводить тестирование уровня развития хореографической подготовленности для контроля динамики её развития и, при необходимости, оперативной коррекции нагрузки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимова О. И. Особенности травмирования в синхронном фигурном катании / О. И. Абросимова, М. Н. Савосина, Э. Н. Телина, И. А. Абросимов // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – № 1. – С. 3-8.
2. Абросимова О. И. Развитие скоростно-силовых способностей у спортсменов, занимающихся синхронным фигурным катанием / О. И. Абросимова, Н. Н. Мугаллимова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: сб. статей в 3 томах. – Казань, 2018. – С. 491 - 495.
3. Абсалямова И. В. Пособие по синхронному фигурному катанию на коньках : точные линии [Электронный ресурс] / И. В. Абсалямова, А. Ю. Беляева, Е. В. Жгун; – Москва, 1992 – 36 с. – URL: <https://www.tulup.ru/articles/587/lines.html> (дата обращения: 23.04.2022).
4. Агапова В. В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / сост.: В. В. Агапова. – Санкт-Петербург: Всеволжский р-н, 2003. – 140 с.
5. Агапова В. В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / сост.: В. В. Агапова. – Санкт-Петербург: Всеволжский р-н, 2004. – 154 с.
6. Александрова Т. Е. Внеледовая подготовка и спортивно–техническая подготовленность юных фигуристов–синхронистов [Электронный ресурс] / Т. Е. Александрова // Университетский спорт: здоровье и процветание нации. – 2015– №3. – С. 8-12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27352663> (дата обращения: 21.03.2022).

7. Александрова Т. Е. Внеледовая подготовка фигуристов–синхронистов на этапе начальной специализации / Т. Е. Александрова, Н. Н. Мугаллимова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (27–28 ноября 2014 г.). – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2014. – С. 182-184.

8. Апарин В. А. Основы начального обучения фигурному катанию на коньках : учеб. метод. пособие / В. А. Апарин. – Санкт-Петербург, 2010. –39 с.

9. Барышникова Т.А. Азбука хореографии [Электронный ресурс] // Барышникова Т. А. – Москва: Айрис-Пресс, 2001. – 280 с.
URL: <https://nashol.me/20200322119390/azbuka-horeografii-barishnikova-t-1996.html> (дата обращения: 18.02.2022)

10. Батюта М.Б. Возрастная психология: учеб. пособие / М.Б. Батюта, Т. Н. Князева. – Москва: Логос, 2016. – 306 с.

11. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

12. Бернштейн А.Н. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / А.Н. Берхнштейн. – Москва: Наука, 2016. – 324 с

13. Бухарова С.Н. Танцор на пути к высшему спортивному мастерству // Вестник танцевальной жизни. – 2001. – №51. – С.33-34.

14. Валукин Е.П. Единое хореографическое пространство: усиление возможностей каждого // Методика преподавания хореографических дисциплин. – 2002.– Вып. 1. – С. 10-15.

15. Володин В. С. Теория и методика физического воспитания школьников : учеб. пособие / В. С. Володин, А. Н. Савчук. – Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013. – 432 с.

16. Гинкевич И. В. Организация и проведение занятий по методике «школа движений» на начальном этапе спортивной подготовки в сложно-координационных видах спорта / И. В. Гинкевич // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2017. – №3. – С. 220–226.
17. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. – Москва: Академия, 2000. – 288 с.
18. Грачев Д. И. Упражнения в специальной физической подготовке спортсменов-танцоров / Д. И. Грачев // Тезисы докладов Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. – Москва: РГАФК., 2000. – С. 42-46.
19. Давлетбаева Т. В. Модифицированная дополнительная образовательная программа «Фигурное катание на коньках» / сост.: Т. В. Давлетбаева, С.Н. Шабусова, Т.В. Пронь. – Красноярск, 2013. – 40 с.
20. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений / О. Б. Дарвиш; под ред. В. Е. Клочко. – Киев: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 264 с.
21. Ересько Е.А. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Е. А. Ересько. – Хабаровск, 2005. – 25с.
22. Жгун Е. В. Фигурное катание на коньках (физкультурно-педагогическое совершенствование) / Е. В. Жгун. – Москва: РИО РГУФК, 2006. – 16 с.
23. 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 – Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
24. Занковец В. Э. Энциклопедия тестирований: специальная литература [Электронный ресурс] / В. Э. Занковец. – Москва: Спорт, 2016. – 456 с.

URL: <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Энциклопедия%20тестирований.pdf> (дата обращения 26.11.2022).

25. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца: учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург: Искусство, 1981. – 37 с.

26. Кручинин В. А. Психология развития и возрастная психология: учебн. пос. для вузов / В. А. Кручинин, Н. Ф. Комарова; Нижегород. гос. архитектур. - строит. ун-т. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2016. – 219 с.

27. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе // М.В. Левин. – Москва: Терра-спорт, 2001. – 47с.

28. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 242 с.

29. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие: учебник / В. И. Лях, В. Б Иссурин. – Москва: Дивизион, 2006. – 290 с.

30. Лях В. И. О классификации координационных способностей/ В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №7. – С. 28-31.

31. Медведева И. М. Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов в фигурном катании : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Медведева Ирина Михайловна; Национальный университет физического воспитания и спорта. – Киев, 1984. – 23 с.

32. Медведева И. М. Фигурное катание на коньках : специальная литература [Электронный ресурс] / И.М. Медведева. – Киев, 1998. – 223 с. – URL: https://meshok.net/item/129480759_Медведева_И_М_Фигурное_катание_на_коньках (дата обращения: 23.09.2022).

33. Мишин А. Н. Биомеханика движений фигуриста : учебник / А. Н. Мишин. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.

34. Мишин А. Н. Фигурное катание на коньках : учебник / А. Н. Мишин. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

35. Павлова О.М. Особенность психологической подготовки фигуриста–одиночника в команде по синхронному фигурному катанию к соревнованиям / О. М. Павлова // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани (12–13 декабря 2013 г.). – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2013. – С. 421–423.
36. Пахомова Л. А. Хореография и фигурное катание. – Москва: Физкультура и Спорт, 1980. – 95 с.
37. Пулатова Л. Р. Синхронное фигурное катание / Л. Р. Пулатова, Ю. Н. Кузнецова // В мире научных открытий. Материалы II Международной студенческой научной конференции: сб. статей. – Ульяновск, 2018. – С. 203–205.
38. Путинцева Е. В. Комплексная начальная подготовка детей 7 – 9 лет в спортивных танцах / Е. В. Путинцева, Г. Н. Пшеничникова // Омский научный вестник. – Омск: ОмГТУ, 2006. – С. 233 – 235.
39. Рогова С. А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографией / С. А. Рогова, Н. А. Аносова. // Дополнительное образование и воспитание. – 2015. – № 9. – С. 53–56.
40. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. –Белград: Политерра, 2008 г.
41. Седых Н. В. Возможности развития координационных способностей средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике [Электронный ресурс] / Н.В. Седых, А.А. Овечкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №4 (50). – С. 73-75. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-sredstvami-horeograficheskoy-podgotovki-v-sportivnoy-akrobatike> (дата обращения: 10.03.2022).
42. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник / С А. С.олодков, Е.Б. Сологуб. – Москва: Спорт, 2018. – 432 с.

43. Скуратова Т. В. Критерии оценки физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов : метод. реком. / Т. В. Скуратова, А. К. Тихомиров. – Малаховка, 1987. – 20 с.
44. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках»: утв. приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1092 [Электронный ресурс] URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212200009> (дата обращения: 29.01.2022).
45. Федоренко А. Д. История развития синхронного фигурного катания на коньках [Электронный ресурс] / А. Д. Федоренко, И. В. Павлова // Студент: наука, профессия, жизнь. Материалы V Всероссийской научной конференции с международным участием: сб. статей в 3 частях. – Омск, 2018. – Ч.2. – С. 266–270. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36374009> (дата обращения: 29.03.2022).
46. Хаас Ж. Г. Анатомия танца. – Москва: Попурри, 2014. – 200 с.
47. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. – Москва: Академия, 2021. – 480 с.
48. Чайковская Е.А. Фигурное катание: учебник / Е. А Чайковская. – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 127 с.
49. Шмилер Ю. Детский театр на льду как средство приобщения к ценностям олимпизма // XXIII научная конференция студентов и молодых ученых МГАФК. Тезисы докладов VIII выпуск (под ред. Коренберга В.Б.). – Малаховка: Изд-во МГАФК, 1999. – С.13-14.
50. Эйдельман Л. Н. Педагогический опыт применения танцевального искусства в оздоровлении детей / Л. Н. Эйдельман. // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 1 (57). – С. 33-35.
51. Эйдельман Л. Н. Проблема взаимосвязи танцевального искусства и оздоровления /Л. Н. Эйдельман. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6 (88). – С. 140-142.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой


Н. В. Соболева

« 04 » 07 2023 г.

23 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ**

Руководитель



канд. пед. наук., доцент С. Н. Чернякова

Выпускник



Ида Цай

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2023

к цитированию
ется автор
ся также
доля фрагментов

ЛЯ
X

альность» – это

етствует полному

О.В

ляется
окумента остается

ти