

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ В.Н.Чернова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

\_\_\_\_\_

Дё П.Ю.

Научный руководитель

\_\_\_\_\_

Чернышева М.Д.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК

\_\_\_\_\_

Смоленск 2017

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Морфофункциональные особенности организма и проявления двигательных способностей у детей 5-8 лет.....	5
1.2. Основы построения тренировочного процесса на начальных этапах в фигурном катании.....	11
1.3. Требования к физической и технической подготовленности спортсменов в современном фигурном катании.....	15
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1. Задачи исследования.....	19
2.2. Методы исследования.....	19
2.3. Организация исследования.....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	24
3.1. Исходный уровень показателей подготовленности девочек 5 лет, зачисленных в группы начальной подготовки для занятий фигурным катанием.....	24
3.2. Распределение часов по отдельным видам подготовки на начальном этапе занятий фигурным катанием.....	25
3.3. Динамика общей, специальной физической и технической подготовленности юных фигуристок 5-8 лет.....	31
Выводы.....	37
Практические рекомендации.....	39
Литература.....	40
Приложения.....	44

Актуальность. Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом разделе фигурного катания. Разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы. При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам. Это, в свою очередь, вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность [8].

В физической подготовке разделяют общую и специальную. Объединяет эти виды подготовки, во-первых, развитие двигательных качеств, во-вторых, функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма. На начальных этапах развития юных спортсменов общая и специальная подготовка направлена на выполнение сходных задач. Однако на этапах спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться [12].

Практика отечественного и мирового фигурного катания свидетельствует, что хорошую спортивную форму в течение длительного периода сохраняют те фигуристы, которые обладают лучшей физической подготовленностью [2].

Помимо этого, современная техника исполнения элементов фигурного катания предъявляет повышенные требования к силе, скорости, гибкости, ловкости спортсмена. Усложнение исполняемых элементов, повышение числа оборотов в прыжках до 3,5 и 4 оборотов, увеличение скорости вращений также требуют постоянного совершенствования перечисленных физических качеств [5].

На начальном этапе подготовки основными задачами общей физической подготовки являются развитие сердечно-сосудистой системы,

укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Поэтому на начальных этапах подготовки наряду с разучиванием специальных элементов фигурного катания самое серьезное и постоянное внимание уделяется физической подготовке [27].

Практическая значимость. Полученные результаты дополняют знания теории и методики организации тренировочного процесса на начальном этапе, также полученные результаты тестирования общей и специальной подготовленности занимающихся в течение трех лет могут служить ориентирами при проведении педагогического контроля в других группах девочек такого же возраста.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных фигуристок на начальном этапе.

Предмет исследования – показатели физической и технической подготовленности девочек 5-8 лет, занимающихся фигурным катанием.

Целью исследования явилось изучение изменений показателей физической и технической подготовленности девочек 5-8 лет, занимающихся фигурным катанием.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что изучение показателей физической и технической подготовки позволит спланировать и скорректировать тренировочный процесс на начальном этапе подготовки.