

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

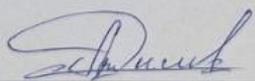
## КУРСОВАЯ РАБОТА

Применение средств и методов фигурного катания на  
коньках на уроках физической культуры для учащихся 3 – 4  
классов

Б-ПО – 21 – ФК1 – 166118. 1386-с. 06.000. КР

Студент

гр. БПО-21-ФК1

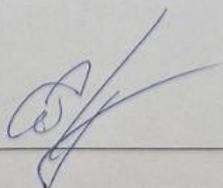


---

А.А. Димитрюк

Руководитель

к.пед.н., доцент



---

О.В. Горбунова

Владивосток 2024

Директору института  
Физической культуры и спорта  
ВВГУ  
О.А.Барабаш  
от студента группы БПО-21-ФК1  
Димитрюк Анастасии Андреевны  
Ф.И.О. полностью  
8-914-717-79-07  
nastya\_dimitryuk@mail.ru  
Контактная информация студента: тел. и t-mail

### Заявление

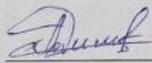
Прошу закрепить за мной тему курсовой работы

Применение средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры для учащихся 3 – 4 классов

Назначить научным руководителем:

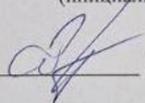
К.пед.н., доцент, Горбунова Ольга Васильевна  
(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента



/А.А. Димитрюк  
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя



/О.В. Горбунова  
(инициалы, фамилия)

Дата «20» февраля 2024 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ЗАДАНИЕ**  
на курсовую работу

Студенту группы БПО-21-ФК1

Ф.И.О. студента  
Димитрюк Анастасия Андреевна

Тема курсовой работы

Применение средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры для учащихся 3 – 4 классов

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Виды средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры
2. Методика проведения занятий по физической культуре для учащихся 9-10 лет
3. Особенности психоэмоционального состояние учащихся 3-4 классов

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

Мишин А.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания // Мишин А.Н. – М.: Ленанд, 2021

Заяшников, С.И. Фигурное катание: учебно-методическое пособие // С.И. Заяшников. – Москва: Terra-Спорт, 2022

Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. - 2019

Срок представления работы 06 июня 2024

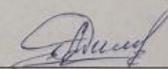
Дата выдачи задания 03 марта 2024

Студент Димитрюк А.А.

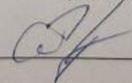
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Горбунова О.В.

(Ф.И.О.)



(подпись)



(подпись)

## ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Димитрюк Анастасии Андреевны группы БПО-21-ФК1

Тема: «Применение средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры для учащихся 3 – 4 классов»

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	20.02 – 28.02.2024	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	29.02 – 10.03.2024	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	13.03.2024	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	23.03.2024	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	07.04.2024	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	28.04.2024	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	21.05.2024	выполнено
	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	28.05.2024	выполнено
8	Защита Курсовой работы	06.06.2024	выполнено

Студент Димитрюк А.А.

(Ф.И.О.)

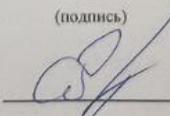


(подпись)

06 июня 2024

Руководитель ВКР Горбунова О.В.

(Ф.И.О.)



(подпись)

06 июня 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на Курсовую работу по теме Применение средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры для учащихся 3 – 4 классов студентки группы БПО-21-ФК1 Димитрюк Анастасии Андреевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

Научный руководитель доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- изучение и обобщение педагогического опыта.

Студент справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования, сформулировал резюме по теоретической части исследования, в ходе выполнения исследования всегда соблюдались сроки предоставления результатов.

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «отлично».

Научный руководитель \_\_\_\_\_ / Горбунова О.В./

## Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: Курсовая работа\_Димитрюк.docx

Автор: А.А. Димитрюк

Заглавие: Применение средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры для учащихся 3 – 4 классов

Год публикации: 2024

Комментарий: Не указан

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Русскоязычная Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС, Изобретения, ФИПС, Полезные модели, ФИПС, Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации



### 📄 Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 80%

Схожесть с оригиналом: 80%

Схожесть с базой данных: 15%

Схожесть с базой: 5%

80%

15% 5%

Работу проверил: Горбунова О.В.

Дата: 27.06.24

Подпись:

## Содержание

Введение .....	3
Глава 1 Применение средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры для учащихся 3-4 классов.....	6
1.1 Виды средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры .....	6
1.2 Методика проведения занятий по физической культуре.....	10
1.3 Особенности психоэмоционального состояние учащихся 3-4 классов.....	16
Список литературы .....	21

## Введение

### **Актуальность исследования**

Физическое воспитание есть процесс организации физической и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и здорового образа жизни. В физическом воспитании деятельность человека направлена на самого себя, на совершенствование своих физических и психических качеств, двигательных действий. Основная цель этой деятельности - это физическое и психическое совершенство, то есть достижение гармонии в процессе развития личности путем занятий и специальной физической нагрузки [16].

В процессе физического воспитания обучаемый учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля, способность к само регуляции психических состояний.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в начальных классах. В период обучения у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка [17].

Занятия фигурным катанием на коньках - одно из средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья людей. Но не только. В процессе занятий фигурным катанием закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Занимающийся тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Занятия фигурным катанием способствуют развитию артистическим способностям, а музыкальное сопровождение повышает работоспособность, чувство и понимания ритма. Фигурное катание помогает справиться с застенчивостью, стеснением и нерешительностью, помогает добиваться своей цели, что повышает самооценку.

**Проблема исследования** заключается в том, что из-за недостаточной научно - методической литературы по применению средств и методов фигурного катания на коньках

на занятиях физической культуры. В связи с этим, разработка занятий с применением средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры используется для повышения интереса, улучшение психоэмоционального состояния у младших школьников является актуальной.

**Объектом исследования** являются физическое воспитание учащихся младших школьников.

**Предметом исследования** является содержание занятий по физической культуре с применением средств и методов фигурного катания на коньках, направленных на улучшение психоэмоционального состояния обучающихся 3-4 классов.

**Цель исследования:** заключается в обоснование разработанных занятий по физической культуре с применением средств и методов фигурного катания на коньках, направленных на улучшение психоэмоционального состояния обучающихся 3-4 классов.

**Гипотеза исследования** – предполагается, что в результате исследования будут разработаны практические рекомендации, а также внедрены занятия по физической культуре с применением средств и методов фигурного катания на коньках, направленные на улучшение психоэмоционального состояния младших школьников.

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы **следующие задачи исследования:**

1. Провести научно-теоретический анализ влияния средств и методов фигурного катания на коньках учащихся младших школьников.
2. Выявить особенности влияния на психоэмоциональное состояние учащихся младших школьников с помощью средств и методов фигурного катания на коньках на занятиях физической культуры.
3. Разработать занятия физической культуры на коньках и проверить его результативность на улучшение психоэмоционального состояния учащихся младших школьников.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанные занятия по физической культуре с применением средств и методов фигурного катания на коньках, повлияют на улучшение психоэмоционального состояния и повышение интереса к урокам физической культуры обучающихся 3-4 классов.

**Организация исследования** состоит из трех этапов:

Первый этап (февраль 2024 – май 2024) – теоретический, были изучены литературные источники и учебные пособия, которые доступны по выбранной теме;

Второй этап (май 2024 – ноябрь 2024) будет проведено анкетирование у представителей педагогического сообщества о специфике применения средств и методов фигурного катания на коньках;

Третий этап (ноябрь 2024 – март 2025) будут разработаны занятия с использованием средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры для повышения интереса, улучшение психоэмоционального состояния для обучающихся 3 – 4 классов;

**Апробация и внедрение в практику результатов** исследования осуществлялись в «IV Приморском Форуме специалистов в области физической культуры и спорта, посвященном 55-летию Владивостокского государственного университета» в 2022 году, а также на II Международном форуме молодых учёных «Наука без границ: студенческое научное кружковое движение» в 2023 году в форме выступления с докладом; также 11 апреля 2024 году мы заняли 2 место в XXVI международной научно-практической конференции «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие дальневосточного региона России и стран АТР» в форме выступления с докладом.

# Глава 1 Применение средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры для учащихся 3-4 классов

## 1.1 Виды средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры

Здоровье ребенка – это самое важное для каждого из нас, но почему-то мы редко думаем о том, что катание на коньках может быть не только весело, но и полезно. Врачи часто рекомендуют этот вид активного отдыха для детей с хроническим недомоганием. Как и в случае с другими физическими упражнениями, катание на льду стимулирует метаболизм, укрепляет сердечно-сосудистую систему и дыхание. Это происходит постепенно, что делает занятия безопасными для детей с более хрупким здоровьем. Каждый ребенок может выбрать индивидуальный уровень нагрузки, подходящий ему, что делает этот вид спорта подходящим для тех, кто часто болеет или имеет проблемы с сердцем. Кроме того, катание на коньках благотворно влияет на осанку детей. Не секрет, что нарушения осанки и сколиозы становятся распространенными среди детей. Это объясняется увеличением нагрузки в школах, недостатком физической активности в свободное время и длительным сидением за компьютером.

Катание на коньках относится к циклическим видам физических нагрузок (также как бег, плавание). При таких нагрузках усиливается обмен веществ, интенсивно включается в работу дыхательная и сердечно-сосудистая система. Однако происходит это постепенно, что очень благоприятно для не совсем здоровых детишек. Всегда можно подобрать индивидуальный темп для занятий, посильный конкретному ребёнку. Поэтому катание на коньках полезно детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим респираторными заболеваниями, и даже при заболеваниях сердца.

Другим оздоравливающим эффектом катания на коньках является благотворное действие его на осанку детей. Не секрет, что нарушения осанки и сколиозы сейчас лидируют среди детской патологии. Не удивительно, если учесть всё возрастающую нагрузку в школах, недостаток двигательной активности в свободное время и многочасовое сидение за компьютерными играми.

Катание на коньках – замечательный выход из положения! При таких занятиях не избежать гармоничного развития фигуры. Это хорошо и для лечения, и для профилактики сколиозов, нарушений осанки и других проблем с опорно-двигательной системой.

Для эффективного развития физических способностей у учащихся 3 – 4 классов используются определенные средства и методы.

Средства фигурного катания на коньках на уроках физической культуры:

Одно из средств фигурного катания на коньках является музыкальное сопровождение. Слушая музыку, ребенок учится ее интерпретировать и понимать, а это значит, что в процесс активно включается воображение. Применение музыкального сопровождения во время фигурного катания на коньках на уроках физической культуры способствует повышению интереса, раскрепощённости, развитию таких необходимых школьникам физических качеств, как быстрота и выносливость, которые необходимы для таких навыков как быстрота реакции, координация движений, ориентация в пространстве.

Перейдем к следующим средствам. В фигурном катании существуют специальные упражнения для фигуристов [14]:

1. Упражнения «Ёлочка» - это скольжение с одной на другую ногу, такое название, потому что при движении на льду остается след, напоминающий ёлку. Благодаря данному упражнению ребенок научится контролировать свое тело, держать мышечный корсет и равновесие.

2. Упражнения «Змейка» - это скольжение на двух ногах, выполняется благодаря переносу центра тяжести с одной ноги на другую. Благодаря данному упражнению дети учатся ориентироваться в пространстве и управлять своими мышцами.

3. Упражнения «Цапелка» - скольжение на одной ноге по прямой. Благодаря данному упражнению дети учатся держать равновесия на одном тоненьком лезвии.

4. Вращение на двух ногах с помощью упражнения «Циркуль» - это движение вперед вокруг опорной ноги, которая ставится на зубец. Благодаря вращению вокруг своей оси учащиеся развивают вестибулярный аппарат и координацию движений.

Методы фигурного катания на коньках:

Для обучения фигурного катания на коньках чаще всего используют игровой метод, где младшие школьники учатся передвигаться по льду и состязаются в беге, а также в ползании на льду.

Для следующего этапа обучения педагоги используют наглядный метод. Показывают то или иное упражнения, затем ребенок повторяет.

Также уделим внимание динамическому методу. Данный метод используют при обучении поворотов, разнообразных равновесиях (например, упр. «цапелька»), развивает скоростные способности (например, упр. «змейка»)

Метод симметричного исполнения упражнений. Младшим школьникам необходимо стремиться выполнять основные упражнения в обе стороны, как на левой, так и на правой ноге. Соблюдение этого правила способствует равномерному и разностороннему физическому развитию у детей 3- 4 классов.

Также используется интервальный метод (например, непрерывистое катание под музыку).

Хотелось бы отметить один из плюсов физической культуры на коньках является то, что уроки физической культуры проходят в ледовом дворце, где температура воздуха в среднем достигает  $-4^{\circ}\text{C}$ . Фигурное катание для детей укрепляет здоровье. Так, регулярные уроки по физической культуре по средствам и методам фигурного катания на коньках повысят иммунитет, нормализуют работу дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем, а также опорно-двигательного аппарата. Дети, занимающиеся данным видом физической культуры, гораздо реже болеют простудными заболеваниями и болезнями дыхательных путей, что связано с особым микроклиматом катка.

Последние 5 лет в России заметно популяризируется красивый и интересный вид спорта – фигурное катание на коньках, данный вид активности оказывает мощное воздействие на здоровье человека, при этом доступен почти каждому. Поскольку катание на коньках – это самостоятельное движение и скольжение человека по ледяной поверхности с помощью коньков с металлическими лопастями. Катание на коньках может быть спортом и отдыхом, а также путешествием с различными целями. В качестве поверхности используются специально подготовленные дорожки, как изо льда, так и из полимеров, в крытых помещениях или на открытых пространствах, а также замерзшая поверхность природных водоёмов, таких как озёра и реки.

Катание на коньках укрепляет мышцы и способствует их хорошему тону, а также помогает формированию красивой осанки, развитию вестибулярного аппарата, увеличивает выносливость, ловкость и силу, улучшает гибкость, пластичность. К тому же всем известно о пользе закаливания, а занятия учащих происходят на льду при невысокой температуре окружающей среды, что укрепляет иммунитет, защищает от простуд. Как и любой вид спорта, фигурное катание закаляет не только организм, но и характер. Уметь каждый раз вставать после падения и продолжать движение снова – качество, которое наверняка пригодится любому человеку, и маленькому, и большому [11].

Невероятная популярность фигурное катание вызвана тем, что при внешней грациозности и легкости движений, оно производит мощнейший оздоровительный эффект. При этом процесс обучения доступен каждому человеку.

Главное желание и немного спортивных данных:

- естественная техника перемещения;
- доступность людям любого возраста;
- занятия в одиночку и группе;
- рекомендовано детям и пожилым;

- задействованы все группы мышц;
- эффективность с первых занятий.

Данный вид физической активности можно ввести как альтернативный вариант занятий физической культурой в зимний период времени для детей, которые имеют освобождение от больших физических нагрузок, а также заменить в образовательных учреждениях лыжную подготовку в менее снежных районах страны [4].

Проведение катание на коньках у детей предполагает применение разной техники, включая разминочные упражнения на коньках, которые формируют навыки согласованного движения конечностей и управления телом. Катание на коньках устраняет последствия неподвижного образа жизни – апатию, депрессию, стресс, гиподинамию, заторможенность дошкольника и школьника в том числе.

Таким образом, проведенный анализ научной и методической литературы свидетельствует о различных методах и средствах фигурного катания на коньках.

Фигурное катание на коньках – это сложно-координационный вид спорта. Это связано с тем, что фигурист катается на коньках, лезвия которых имеют очень маленькую площадь соприкосновения со льдом, а сам лед очень твердый и скользкий. Изучая даже самые простые элементы, учащимся необходимо воспользоваться выше перечисленными средствами и методами.

Таким образом, благодаря средствам и методам фигурного катания на коньках во время занятий физической культуры учащиеся могут почувствовать себя настоящими фигуристами, поднять свое психоэмоциональное состояние, преодолеть трудности и правильно формулировать свои мысли, а также поднять интерес к урокам физической культуры.

## 1.2 Методика проведения занятий по физической культуре для учащихся 9-10 лет

Для младших школьников характерна большая потребность в двигательной активности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, попрыгать. Движения доставляют детям удовольствие. Учащиеся 9–10 лет предпочитают занятие физической культуры. Этот период — один из самых эффективных для формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается визуальный контроль за выполнением движений. Совершенствование координации между зрительными ощущениями и выполнением движений — важнейшая задача физического воспитания учащихся данного возраста. Особенность восприятия младших школьников — целостность. Дети часто по самым случайным признакам пытаются угадать, а не выяснить особенности показываемого предмета, движения, действия. В этом возрасте усиливается роль слова в восприятии элементов и деталей движений. Слова служат ориентиром, могут привлекать внимание учащихся. Поэтому педагог может при обучении опираться на объяснения, вводить специальные термины, предлагать выполнять упражнения по слову, но не забывать пополнять знания учащихся зрительными представлениями о движениях. Много затруднений у детей вызывает ориентировка в зале, на площадке. Дети путают правую и левую стороны. Объем внимания у них узок, они одновременно могут воспринимать одно-два движения. Их внимание часто переключается на всевозможные второстепенные объекты и элементы движений. Рассеянность детей нередко оказывается следствием утомления, отсутствия привычки внимательно смотреть и слушать. В начале учебного года учитель должен выявить уровень навыков переодевания, учить порядку в раздевалке, организованному заходу в зал, умению строиться после звонка, сосредотачивать внимание и т. д. В подготовительной части необходимо сформировать установку, настрой учащихся на предстоящую работу. Для этого перед школьниками ставится конкретная задача в форме, понятной всем и вызывающей определенный интерес. В то же время не следует слишком детализировать задачи. Не следует терять время на объявления и замечания по поводу дисциплины либо дефектов спортивной формы и т. д. (это необходимо делать в конце занятия). Содержание общеразвивающих и подготовительных упражнений в подготовительной части зависит от основного материала, запланированного на данном занятии, от условий его проведения, состояния учащихся и направлено на привитие организационных навыков детей.

Начало урока начинается с подготовительной части, где акцент делается на подготовке учеников к дальнейшему обучению. В начальных классах урок начинается

именно с этой стадии. Подготовительная часть направлена на подготовку детей к активной работе в основной части урока: разминка мышц, улучшение кровообращения, стимуляция обмена веществ, поднятие настроения и т.д. Здесь широко используются упражнения общего развития, включающие простые движения, базовые положения тела, комбинации движений в ритме, прыжки, танцы, игры с элементами физических упражнений, такие как "передача мяча", "космонавт", упражнения с различными снарядами и мелким инвентарем (флажки, теннисные мячи, кубики и т.п.). При проведении упражнений в подготовительной части используются различные формы организации учебного процесса: колонны, круги, шеренги и другие. Выбор упражнений в подготовительной части должен соответствовать целям, которые будут поставлены в основной части урока.

Основная часть занятий направлена на развитие специальных знаний и улучшение моторики, формирование правильной осанки и координации движений, а также применение полученных навыков в сложных и изменчивых условиях. Основным акцентом делается на выполнении упражнений по прыжкам, метаниям, равновесию, лазанию, акробатике, а также играм по бегу, метанию и прыжкам, преодолению препятствий и другим элементам. Неотъемлемой частью основной части занятий является поддержание высокого эмоционального настроения.

Заключительная часть направлена на снижение возбуждения нервной системы, снижение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подготовку организма к предстоящей умственной работе по теоретическим дисциплинам. Здесь широко используются разнообразные виды ходьбы, задания на внимание, игры на внимание, ориентировку («Глухие жмурки», «Мышеловка», музыкальные игры, «3,13,33») В конце урока необходимо подвести итоги, поставить оценки либо отдельным ученикам, либо группе учащихся, при этом оценку сопровождать пояснениями. После проставления оценок обязательно давать задание на дом. Упражнения на осанку в младших классах должны иметь место в любой части урока. В 3-4 классах весь урок в целом должен носить образовательный характер. Ни одно упражнение не должно даваться бесцельно, оно всегда должно чему-то учить ребенка. К концу 3 класса дети должны овладеть основными строевыми упражнениями и командами, должны уметь строиться, отдавать рапорт, уметь быть групповодом. В урок надо как можно больше вводить различные состязательные элементы на скорость, построение, на тишину, порядок, точность выполнения распоряжений. Основным методом создания представлений об изучаемых движениях, уточнения, исправления ошибок, является наглядный, точный показ учителя, сопровождаемый образным объяснением с использованием сравнений, имитаций и т.д. (прыгать, как зайчики; топтать, как медведи; махать крыльями, как птица, и т.д.).

Во время работы с детьми учителю не следует употреблять уменьшительные слова: ножки, ручки, головка и т. д. Дети любят, чтобы с ними обращались и разговаривали, как с равными, доверяли им, уважали их, оберегали их от унижений, оскорблений. Обращение с детьми должно быть спокойным, без раздражения, не крикливым. Учитель должен быть предельно справедлив, на каждый вопрос должен давать исчерпывающий ответ, жалоба должна быть разобрана, виновник наказан в меру вины, но приучать детей беспричинно жаловаться нельзя. На уроке физкультуры широко используется система поощрений — оценка является стимулом в работе. Вся деятельность учащихся должна быть оценена, для чего нужно широко использовать устную и пятибалльную систему оценок. Основным методом организации учащихся при выполнении упражнений является фронтальный метод и реже используется групповой (т. к. дети организованно вести себя в группах не умеют). Учитель должен добиваться такого положения, чтобы все дети на уроке были заняты, избегать ожидания очереди. Для этого используют поточное выполнение упражнений, прыжки со скакалкой один за другим, или групповые прыжки в яму; поточное выполнение равновесия, выполнение упражнений на нескольких снарядах, расположенных рядом (чтобы видеть весь класс). В уроках основной гимнастики резко снижается моторная плотность при изучении новых форм движений, т. к. детей приходится часто останавливать, объяснять, показывать, исправлять ошибки. Это снижает общий уровень нагрузки. Чтобы повысить ее, в конце основной части вводится подвижная игра с включением различных форм движений для закрепления.

В процессе урока необходимо детям прививать любовь к труду, а также инструкторские навыки, привлекать их к оказанию друг другу помощи, давать посильные поручения по подготовке занятий, уборке и т. д. На уроке широко используется индивидуальная работа. Здесь очень ярко проявляются особенности психологического склада детей: робость, трусость, энергичность, смелость, дерзость, сила и т. д. Одним надо много помогать, поощрять, подбадривать, других — не мешает иногда сдерживать, ограничивать в нагрузке. Очень внимательно надо следить за нагрузкой. Ни в коем случае не допускать перегрузки, особенно во время подвижных игр. Не допускать сильного покраснения лица, потливости, одышки. Необходимо, умело используя разнообразные методические приемы, например, прервать игру под видом замечаний, поправок, уточнения правил (в это время дети могут несколько восстановиться). Внешний вид детей, спортивная одежда, поведение должны быть все время в поле зрения учителя. С первых уроков добиваться прихода на урок в обязательном порядке и вовремя, в соответствующей спортивной форме. Об этом необходимо провести разъяснительную беседу с родителями.

Педагогическое воздействие, направленное на развитие физического воспитания, даёт наибольший эффект, если его систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым. Упущенные в этот период возможности развития физического воспитания едва ли можно наверстать позднее, поэтому необходимо плодотворно развивать координацию, гибкость, выносливость, силу и скорость.

В современной жизни, в век научно-технического прогресса, темп жизни увеличивается, усложняются условия современного производства, и профессии предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека и физическим способностям, особенно к механизмам координации движения, умению быстро воспринимать обстановку, перерабатывать за короткое время информацию. Результаты приобретения координации движений, ловкости, гибкости более значимы, если начинать заниматься развитием данных физических качеств в детском возрасте. Дети постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее овладевать более сложными двигательными навыками, как спортивными, так и трудовыми [18].

Таким образом, физическое воспитание связана со здоровьем человека и осанкой, с умственной работоспособностью, с обогащением занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формированием на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности.

Фигурное катание на коньках является сложно-координационным видом спорта. Это связано с тем, что фигурист катается на коньках, лезвия которых имеют очень маленькую площадь соприкосновения со льдом, а сам лед очень твердый и скользкий. Фигурист должен осуществлять много различных трудных элементов на льду, поэтому помимо занятий на льду, учащиеся занимаются в зале [5].

В зале проходят множество занятий, например, Общая Физическая Подготовка (ОФП) – это процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма. Основная цель занятий по общей физической подготовке – это гармоничное развитие ребенка. Грамотно выстроенный процесс занятий ОФП помогает повысить двигательную активность фигуриста; развить в нем такие физические качества как сила, выносливость, быстрота и ловкость; помимо этого, основной задачей общей физической подготовки является создание базы для развития специальных физических возможностей учащихся младших классов.

ОФП для юных фигуристов проводится в игровой форме с использованием мячей, скакалок и другого инвентаря. В процессе игры ребенок привыкает к требованиям, учится

взаимодействовать с педагогом. Особое внимание уделяется укреплению стопы, мышц спины и пресса, коленных суставов. Дальнейшие занятия строятся на развитии координации, выносливости, силы, быстроты и гибкости фигуриста [15].

Еще в зале дети занимаются – хореографией. Хореография для фигуристов — это занятия, которые помогают освоить искусство передачи образа и сюжета программы через движения, повысить пластику и обеспечить точное попадание в музыку.

Занятия хореографией для фигуристов направлены на развитие:

- эстетики и выразительности движений;
- силы и выносливости;
- чувства ритма и музыкальности;
- артистичности;
- красивой осанки;
- гибкости и пластики.

Хореография помогает начинающим спортсменам сгладить впечатление от неуверенного скольжения и элементов [7]. Хореография фигуристов включает в себя работу у станка, упражнения на середине и в партере, изучение классических, характерных и современных танцев.

На занятиях хореографией фигуристы учатся слушать музыку и выражать ее через танцевальные движения. Благодаря хореографии дети становятся более гибкими и координированными. Основная задача хореографа – привить спортсмену любовь к движению и научить его чувствовать свое тело.

Классическая балетная хореография давно не является единственной возможностью, которой пользуются фигуристы для развития пластичности и музыкальности. Отличный способ повысить уровень танцевальности фигуриста – это занятия современной хореографией. Хип-хоп, джаз, модерн, контемп – вот те виды танца, которые помогут фигуристу овладеть искусством передачи образа на льду с помощью пластики тела.

Помимо хореографии и танцев, детям стоит уделять время на гимнастику. Основная функция гимнастики – улучшение гибкости ребенка и повышение подвижности его суставов. Помимо этого, гимнастика помогает снизить напряжение в мышцах, улучшает координацию и пластичность тела, благотворно влияет на нервную систему.

Выделяют два основных вида растяжки: статистическую и динамическую. Первый вид предполагает выполнение упражнений в статистических позах, второй включает в себя упражнения, выполняемые в движении.

Следующая неотъемлемая часть в подготовке фигуриста – это специальная физическая подготовка или СФП. Специальная физическая подготовка ориентирована на

биомеханику специфических движений фигуриста. Занятия по СФП направлены на подготовку фигуриста к выполнению сложно координационных элементов. Прежде чем делать новый элемент на льду, ребенку необходимо разобрать данный элемент в зале, чтобы избежать различные травмы. Занятие по специальной физической подготовке включают в себя работу над прыжками, вращениями, спиралями, шаговыми последовательностями. На занятиях по СФП учащиеся используют специальный инвентарь: спиннеры, вертушки, резину.

Важно грамотно сочетать занятия в зале, чтобы не допустить дисбаланса в развитии мышечной системы [11].

Исходя из данных рекомендаций, мы будем разрабатывать занятия по физической культуре с применением средств и методов фигурного катания на коньках.

### 1.3 Особенности психоэмоционального состояние учащихся 3-4 классов

Младший школьный возраст является одним из самых ответственных этапов развития ребенка. В этот период под влиянием целенаправленного педагогического воздействия формируются важные психические новообразования.

Третий класс является переломным в жизни младшего школьника. Многие учителя отмечают, что именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию. Психологические исследования показывают, что между вторым и третьим классами происходит скачок в умственном развитии учащихся. Новые возможности мышления становятся основанием для дальнейшего развития других познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти.

Это во многом связано с теми значительными изменениями, которые происходят в общем интеллектуальном развитии детей в данный период психологические исследования показывают, что между вторым и третьим классами происходит скачок в умственном развитии учащихся. Именно на этом этапе обучения происходит активное усвоение и формирование мыслительных операций, более интенсивно развивается вербальное мышление, т.е. мышление, оперирующее понятиями.

Новые возможности мышления становятся основанием для дальнейшего развития других познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти. Известный детский психолог Д.Б. Эльконин так писал об особенностях развития младших школьников: «Память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие — думающим».

Активно развивается и способность ребенка произвольно управлять своими психическими процессами, он учится владеть вниманием, памятью, мышлением.

Эти изменения в интеллектуальном развитии третьеклассников должны быть активно использованы в развивающей работе с детьми. В беседе с родителями психологу важно подчеркнуть, что именно они могут оказать существенную помощь в проведении такой работы, направленной на реализацию значительных потенциальных возможностей детей этого возраста.

Развитие внимание. Хорошо развитые свойства внимания и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Как правило, хорошо успевающие учащиеся имеют лучшие показатели развития внимания.

Специальные исследования показывают, что различные свойства внимания вносят неодинаковый «вклад» в успешность обучения по разным школьным предметам. Так, при овладении математикой ведущая роль принадлежит объему внимания, успешность

усвоения русского языка связана с распределением внимания, обучение чтению — с устойчивостью внимания, а физическая культура учит концентрировать внимание. Таким образом, развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным учебным предметам.

Сложность, однако, состоит в том, что разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию объем внимания (но даже он резко — в 2,1 раза — увеличивается на протяжении младшего школьного возраста). В то же время такие свойства внимания, как распределение, переключение и устойчивость, можно и нужно у ребенка тренировать.

Развитие памяти. Наиболее распространенный прием запоминания у младших школьников — многократное повторение, обеспечивающее механическое заучивание. Однако при возрастающем объеме учебного материала он перестает себя оправдывать. Поэтому уже в начальной школе дети начинают испытывать потребность в качественно иных способах работы.

Совершенствование памяти у младших школьников связано в первую очередь с приобретением и усвоением таких способов и стратегий запоминания, в основе которых лежит организация запоминаемого материала. Приемы смыслового запоминания, логическая память требуют специальных усилий по своему формированию.

Основой логической памяти является использование мыслительных процессов в качестве опоры, средства запоминания. Такая память основана на понимании. В этой связи уместно вспомнить высказывание Л.Н. Толстого: «Знание только тогда знание, когда оно приобретено усилием мысли, а не одной памятью».

В качестве мыслительных приемов запоминания могут быть использованы: выделение смысловых опор, классификация, составление плана и др.

Целесообразно продемонстрировать детям и различные мнемотехнические приемы, а также раскрыть возможности письменной речи как средства запоминания.

Для того чтобы помочь заинтересованным родителям правильно организовать развивающую работу с детьми, психолог может не только рекомендовать необходимую литературу, но и провести обучающие занятия для самих родителей.

Развитие мышления. Для того чтобы умственное действие могло быть использовано в качестве опоры для запоминания, само это действие должно быть первоначально сформировано. Например, прежде чем использовать прием классификации для запоминания какого-либо материала, необходимо овладеть классификацией как самостоятельным умственным действием.

Поэтому особенно важная роль в работе с детьми принадлежит развитию их мыслительных способностей. Основное внимание необходимо уделить обучению элементам логического мышления: выделению различных признаков предметов, сравнению, нахождению общего и различного, классификации, умению давать простейшие определения.

Направляя усилия на развитие мышления детей, родители должны учитывать их индивидуальные особенности (склад ума, познавательный стиль, темп мыслительной деятельности, обучаемость и пр.). При этом не следует забывать и о качественном своеобразии мышления ребенка в младшем школьном возрасте.

Несмотря на интенсивное развитие вербального, понятийного мышления, большинство детей примерно до 10 лет относится не к мыслительному типу, а к художественному. Поэтому целенаправленное развитие понятийного мышления следует сочетать с не менее целенаправленным совершенствованием образного мышления и уделять внимание развитию детского воображения.

Для начала младшего школьного возраста является характерным сохранение сильного произвольного компонента в эмоциональной сфере детей, который часто проявляется в некоторых импульсивных реакциях ребенка (смех на уроке, нарушения дисциплины). Но вскоре младшие школьники становятся более сдержанными в выражении своих эмоций и чувств, контролируют их и могут изобразить нужную эмоцию в случае необходимости. Постепенно возрастает осознанность и устойчивость эмоций и чувств, совершенствуются навыки контроля своих эмоциональных состояний. Двигательные импульсивные реакции, которые были типичными для дошкольников, постепенно сменяются речевыми, что становится заметным по речевой, интонационной выразительности детей [7].

В целом возрастными нормативными особенностями эмоциональной сферы младшего школьника считаются радостное настроение и оптимистичное, эмоционально позитивное состояние. В это время также возрастает количество индивидуальных особенностей в выражении эмоций: выявляются эмоционально стабильные дети, дети с повышенной эмоциональной чувствительностью, эмоционально возбудимые дети, тревожные дети, дети со слабым выражением эмоций. Чаще всего эмоционально стабильным детям учебная деятельность дается легче, и они дольше сохраняют положительное отношение к учебе. У детей с высоким уровнем тревожности часто отмечается отрицательное отношение к школе, учителю и его требованиям.

Анализ литературных источников показал, что в современной литературе занятия фигурным катанием благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние человека,

особенно детей. Это спорт, в котором не требуется устанавливать рекорды, вы просто катаетесь на коньках, растете в своём мастерстве, крепчаете и получаете удовольствие.

Психоэмоциональное состояние – особая форма психического состояния человека с преобладанием эмоционального реагирования. Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние.

В нашем случае во время занятий физической культуры на коньках у детей происходит повышенная двигательная активность, которая влияет на улучшение настроения. Во время уроках на коньках младшие школьники приобретают новые эмоции, учатся перебарывать свой страх и управлять своими мышцами.

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

Особую роль в становлении технического мастерства играют представления о движениях, или двигательные представления. Двигательное представление — это психический процесс, в результате которого в сознании ребенка возникает образ какого-либо конкретного двигательного действия: прыжка, вращения, дорожки шагов.

Психологическая и морально-волевая подготовка фигуристов включает в себя:

- Умение отвлечься от негативных мыслей.
- Умение сосредоточиться на конкретных задачах.
- Оптимизм, положительные эмоции, способность преодолевать трудности.
- Моральная поддержка товарищей, уверенность в своих силах.
- Самоанализ и умение выявлять причины неудач.
- Устойчивость к временным неудачам.
- Тактичное поведение независимо от окружающей обстановки.

Таким образом одним из важнейших умений современной личности – умения контролировать свои эмоции. Их высокий уровень позволяет эффективно взаимодействовать с другими людьми в различных сферах деятельности. Контроль эмоции является неотъемлемой частью любой деятельности, поэтому формирование психоэмоционального процесса младших школьников приводит к повышению учебного процесса и успешности их обучения [17].

В результате теоретического анализа литературы можно сделать вывод о том, что младший школьный возраст - фундамент всей будущей жизни ребенка. Важнейшее новообразования возникают во всех сферах психического развития преобразуются интеллект, личность, социальные отношения. В 3 классе обучающихся идет активное формирование самостоятельности, принятие во внимание мотивов неправильного поступка и условий, побудивших совершить поступок. Формируется субъективная социальная ответственность в моральном развитии. Ребёнок может поставить себя на место других людей. Необходимо формировать у него требуемые для этого качества личности, в том числе и социальную ответственность. Лишь обладающий личной ответственностью взрослый может положительно повлиять на формирование ответственности ребенка, дать ему пример действительно ответственного поведения, когда интересы общества, других людей ставятся выше интересов собственных. Формирование социальной ответственности ребенка невозможно без тесного сотрудничества и активного взаимодействия учителя и родителей.

**Выводы по первой главе:** проанализировав литературу, мы можем сказать, что благодаря разнообразию средств и методов фигурного катания на коньках на уроках физической культуры, мы повышаем интерес учащихся и психоэмоциональное состояние. Школьники учатся сосредотачиваться на конкретных задачах, учатся контролировать свои эмоции, ориентироваться в пространстве и преодолевать страх.

В данном исследовании мы решили первую задачу - провели научно-теоретический анализ влияния средств и методов фигурного катания на коньках учащихся начальных классов на уроках физической культуры. В дальнейшем будет вестись работа по выявлению особенности влияния средств фигурного катания на коньках на уроках физической культуры учащихся младших школьников, а также по разработке и обоснованию комплекса учебных занятий по средствам и методам фигурного катания на коньках на уроках физической культуры, направленного на результативность на улучшение психоэмоционального состояния учащихся 3-4 классов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Документация для учителя физической культуры / [Электронный ресурс] // Мультиурок : [сайт]. — URL: <https://multiurok.ru/files/dokumentatsiia-dlia-uchitelia-fizicheskoi-kultury.html> (дата обращения: 14.05.2023).
2. И.В. Манжелей Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения / И.В. Манжелей [Электронный ресурс] // Cyberleninka : [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-sportivnaya-sreda-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya/viewer> (дата обращения: 16.05.2023).
3. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 2010г. – 235с.
4. Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры / [Электронный ресурс] // Инфоурок : [сайт]. — URL: <https://infourok.ru/statya-normativnye-dokumenty-reglamentiruyushie-deyatelnost-uchitelya-fizicheskoy-kultury-4227000.html> (дата обращения: 14.05.2023).
5. Мишин А.Н. - Книга «Фигурное катание для всех»
6. Сираковская Я.В. Формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры с использованием различных игр/ Сираковская Я.В., Зайнуллина Ю.Р.// «Московская государственная академия физической культуры, Московская область, п. Малаховка», 2014, 63-66с. Научная электронная библиотека (НЭБ). Режим доступа [<http://www.elibrary.ru>].
7. Великая, Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод, указания / Е.А. Великая. Челябинск. - 2017. - 20 с.
8. Федеральные государственные образовательные стандарты / [Электронный ресурс] // ФГОС : [сайт]. — URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 14.05.2023).
9. Щанкина В.В. Особенности использования подвижных игр на уроках физической культуры/ Щанкина В.В, Петова Т: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина 2016 – 132-137с. Научная электронная библиотека (НЭБ). Режим доступа [<http://www.elibrary.ru>].
10. Яновская М.Г. Эмоциональные аспекты нравственного воспитания. - М.: Просвещение. - 2015. - 155 с.
11. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. // Мишин А.Н. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с,
12. Хвостов М. Фигурное катание на коньках / М. Хвостов. - Москва; Ленинград : Гос. воен. изд-во, 2005- 120 с.

13. Виноградова В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании // Виноградова В.И. – М.: Советский спорт, 2022 – 216с.
14. Мишин А.Н. Обучение базовым элементам фигурного катания // Мишин А.Н. – М.: Ленанд, 2021 – 224с
15. Заяшников, С.И. Фигурное катание: учебно-методическое пособие // С.И. Заяшников. – Москва: Terra-Спорт, 2020. – 272 с.
16. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. - 2019. - № 7.
17. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания младших школьников. // Дошкольное воспитание. - 2018. - №3.
18. Галеева, М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена / М.Р.Галеева. - Москва: 2020. - 56с