

Созоненко Лев Юрьевич, Аспирант,
Московский государственный университет спорта и туризма
Sozonenko Lev Yuryevich, Graduate Student,
Moscow State University of Sport and Tourism

**ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДДЕРЖЕК
НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ФИГУРИСТОВ ПАРНОГО КАТАНИЯ
IMPROVING THE QUALITY OF SUPPORT EXECUTION
BY DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE IN PAIRS SKATERS**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования динамики судейских оценок за исполнение поддержек в парном фигурном катании. Актуальность работы обусловлена их высокой значимостью как ключевых специфических элементов, во многом определяющих итоговый результат соревнований, а также необходимостью понимания влияния функциональной подготовленности спортсменов на качество их выполнения в условиях нарастающего утомления.

Abstract. The article presents the results of a study of the dynamics of judicial assessments for the execution of lifts in pair figure skating. The relevance of the issue is due to their high importance as main specific elements that largely determine the final result of competitions, as well as the need to understand the impact of athletes' functional preparation on the quality of their performance in conditions of increasing fatigue.

Ключевые слова: Парное катание, специальная выносливость, поддержки, судейские оценки, GOE, Чемпионат России.

Keywords: Pair skating, special endurance, lifts, judicial assessments, GOE, Russian Championship.

Введение. Парное катание является одной из наиболее сложных дисциплин фигурного катания на коньках, предъявляющих высокие требования к уровню общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Наряду с элементами одиночного катания спортсменам необходимо демонстрировать парные элементы, которые представляют наибольшую сложность и связанные с этим риски получения травм [1]. Поэтому важнейшей составляющей успеха в этой дисциплине выступает специальная выносливость, определяющая способность фигуриста на высоком уровне выполнять парные элементы соревновательных программ продолжительное время с минимальными потерями качества исполнения. Причем, как отмечено в исследованиях, достаточный уровень специальной выносливости у спортсменов парного фигурного катания служит ключевым показателем их способности выдерживать нагрузку на протяжении всей соревновательной программы. Этот фактор обеспечивает поддержание исполнения парных элементов качественно, безошибочно и безопасно, несмотря на нарастающее физическое утомление, особенно в финальной части короткой и произвольной программ [3,4].

Поддержки в парном катании относятся к категории элементов высокой координационной сложности. Наряду с подкрутками, выбросами и тодесами, они входят в число специфических элементов, отличающих данную дисциплину. Будучи обязательными компонентами как короткой, так и произвольной программ, данные соревновательные упражнения требуют реализации специальной физической подготовки, направленной на формирование соответствующих навыков и физических качеств как в условиях зала, так и на льду [2].



В связи с этим, цель данного исследования заключается в сравнительном анализе судейских оценок (GOE) за исполнение поддержек пятью ведущими парами на Чемпионатах России по фигурному катанию на коньках й2025 и 2026 годов и выявлении возможной взаимосвязи динамики этих показателей с уровнем специальной выносливости спортсменов.

Цель исследования – выявить динамику судейских оценок за поддержки в парном катании на Чемпионатах России 2025 и 2026 годов и обосновать ее связь с уровнем специальной выносливости фигуристов.

Материалом послужили официальные протоколы соревнований, содержащие оценки за качество исполнения (GOE) поддержек в соревновательной произвольной программе.

Методика и организация исследования. Нами проведен сравнительный анализ соревновательных результатов в произвольных программах у пятерки лидирующих пар на Чемпионатах России по фигурному катанию на коньках в 2025 и 2026 гг. В ходе работы изучены итоговые оценки, а также оценки, полученные за три поддержки: две пятой группы (5ALi4 Аксель-лассо; 5RLi4 Реверс обратное лассо) и одну третьей группы (3Li4) у спортивных пар, занявших первые пять мест по итогам указанных соревнований. В ходе количественного анализа соревновательных протоколов рассчитаны средние арифметические значения оценок (в баллах) за качество исполнения Grade of Execution (GOE) для каждой из поддержек, продемонстрированных пятью сильнейшими парами. Вычисление производилось отдельно по итогам произвольных программ Чемпионатов России 2025 и 2026 годов.

Результаты и их обсуждение. Как отмечено нами ранее, качество исполнения предписанных правилами элементов в соревновательных программах фигуристов парного катания зависит от уровня специальной выносливости атлетов. Парный элемент поддержка является одним из самых затратных по энергоресурсам элементом соревновательных программ и предполагает наличие у спортсмена высокоразвитой специальной выносливости.

Поэтому, по результатам вычислений среднего арифметического GOE по каждой из поддержек, исполненных в соревновательных произвольных программах на Чемпионатах России по фигурному катанию на коньках в 2025 и 2026 гг. пятью сильнейшими парами, построена диаграмма, которая представлена на Рисунке 1.



Рисунок 1. Диаграмма GOE (баллов), полученных за элемент поддержка первыми пятью парами по итогам соревновательных произвольных программ Чемпионатов России 2025 и 2026 гг.

Исходя из Рисунка 1, мы видим, что GOE (баллы) за качество исполнения всех трех поддержек в произвольных соревновательных программах в 2025 году были выше, чем GOE



(баллы), полученные на Чемпионате России в 2026 году. Так, в 2026 году в подержках 5-ой группы 5ALi4 наблюдается незначительное снижение – почти на 1%, а в подержках 5RLi4 GOE (баллы) уменьшились на 20%. В подержках 3 группы (3Li4) прослеживается значительное понижение GOE – на 37,5% в 2026 году, по сравнению с Чемпионатом России 2025 года.

Следует отметить, что рассматриваемый элемент – подержка, равно как и подкрутка, тодес и выброс, относятся к наиболее энергоемким компонентам соревновательной программы и требуют хорошо развитой специальной выносливости, координационной устойчивости и согласованности движений партнеров.

Выводы. Сопоставление результатов, зафиксированных в протоколах Чемпионатов России по фигурному катанию на коньках 2025 и 2026 годов, позволяет констатировать отрицательную динамику качества исполнения подержек в исследуемой выборке фигуристов в течение одного соревновательного сезона. Вероятной причиной данного спада является недостаточный уровень специальной выносливости и скоростно-силовых способностей, необходимых для поддержания высокого качества выполнения технически сложных элементов на протяжении всей программы. Недостаточная функциональная подготовленность лимитирует способность спортсменов к безошибочному выполнению сложнокоординационных элементов на фоне утомления.

Таким образом, установленная статистически значимая динамика судейских оценок между двумя чемпионатами за технический элемент подержка, продемонстрированный ведущими парами, подтверждает актуальность совершенствования методики специальной физической и технической подготовки, направленной на повышение уровня специальной выносливости. Приоритетное развитие специальной выносливости в совокупности с силовыми и координационными компонентами является необходимым условием для улучшения качества исполнения подержек и других парных элементов и достижения более высоких соревновательных результатов.

Полученные выводы могут быть использованы тренерами для оптимизации процесса подготовки в парном катании.

Список литературы:

1. Китаева, Н. В. Развитие силовых способностей у фигуристов, специализирующихся в парном катании / Н. В. Китаева // Научный аспект. – 2024. – Т. 5, № 5.
2. Китаева, Н. В. Обучение подержкам 4 и 5 групп в парном катании / Н. В. Китаева // Актуальные проблемы спортивной подготовки в конькобежном спорте, шорт-треке, фигурном катании на коньках: СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию кафедры теории и методики конькобежного спорта, Челябинск, 10 ноября 2022 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2022. – С. 152-154.
3. Мартыненко, И. В. Влияние пубертатного периода на технический результат соревновательной деятельности / И. В. Мартыненко, И. В. Абсалямова, Е. А. Пахамович // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4. № 4. С. 71–76
4. Созоненко, Л. Ю. Интервальный метод тренировки при совершенствовании специальной выносливости у фигуристов парного катания / Л. Ю. Созоненко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2025. – № 11. – С. 135–144.

