

УДК 796.913

Пименова Елизавета Владимировна, студентка,
Чайковская государственная академия
физической культуры и спорта
Pimenova Elizaveta Vladimirovna,
Tchaikovsky State Academy of Physical
Education and Sports

Данилова Алла Владимировна, к.п.н., доцент,
Чайковская государственная академия
физической культуры и спорта
Danilova Alla Vladimirovna,
Tchaikovsky State Academy of Physical
Education and Sports

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ
ФИГУРИСТОК-ЛЮБИТЕЛЕЙ 10-11 ЛЕТ
IMPROVING TRAINING OF AMATEUR FIGURE
SKATERS AGED 10-11 YEARS**

Аннотация. В статье представлены результаты разработки и экспериментальной апробации комплекса упражнений для совершенствования общей физической, специальной физической и ледовой подготовки фигуристок-любителей 10-11 лет. Изучены показатели общей физической подготовленности (бег 30 м, подъем туловища, челночный бег), специальной физической подготовленности (прыжки на скакалке) и мастерства катания. Показано статистически значимое улучшение результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Abstract. The article presents the results of the development and experimental approbation of a set of exercises for improving general physical, special physical and ice training of amateur figure skaters aged 10-11 years. Indicators of general physical fitness (30 m run, sit-ups, shuttle run), special physical fitness (rope jumps) and skating mastery were studied. Statistically significant improvement of results in the experimental group compared to the control group was shown.

Ключевые слова: Фигурное катание, фигуристки-любители, комплекс упражнений, общая и специальная физическая подготовка, ледовая подготовка.

Keywords: Figure skating, amateur figure skaters, set of exercises, general and special physical training, ice training.

Актуальность. Разработка комплекса подготовки фигуристок-любителей обусловлена ростом популярности этого вида активности среди широких слоёв населения. При этом существующие программы зачастую ориентированы на профессионалов и не адаптированы под любителей, что снижает эффективность занятий и позитивное восприятие тренировки. Необходимость создания специализированного комплекса вызвана целью повышения качества обучения, сохранения интереса и обеспечения безопасности тренировочного процесса.

Актуальность исследования определяется **противоречием** между существующей спецификой в подготовке фигуристок-любителей и отсутствием в свободном доступе содержания специальной и общей физической подготовки для фигуристок-любителей. Данное противоречие позволяет сформулировать **проблему исследования:** поиск эффективных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, координации, силы и мастерства катания.



Объектом исследования выступает тренировочный процесс фигуристок-любителей.

Предметом исследования является комплекс подготовки фигуристок-любителей.

Гипотеза исследования: в процессе специальной, общей физической и ледовой подготовки использование разработанного комплекса упражнений позволит улучшить показатели силы, координации и мастерства катания фигуристок-любителей.

Целью работы является теоретически обосновать и разработать комплексы подготовки фигуристок-любителей. Реализация данной цели исследования обусловила необходимость решения следующих **задач**:

1. Разработать комплекс упражнений, направленных на совершенствование общей физической, специальной физической и ледовой подготовки фигуристок-любителей.

2. Экспериментально апробировать и оценить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование общей физической, специальной физической и ледовой подготовки фигуристок-любителей.

Организация исследования: исследование проводилось в Клубе фигурного катания «Грация», г. Воткинск (Удмуртская республика), в нем участвовало 10 фигуристок-любителей в возрасте 10-11 лет, которые были распределены на две группы (по 5 человек) – контрольную и экспериментальную.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанный комплекс упражнений включает три блока: блок 1 направлен на совершенствование ОФП; блок 2 на совершенствование СФП; в блоке 3 включены упражнения на мастерство катания.

Таблица 1

Динамика результатов тестирования по ОФП контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента

Показатель	Группа	НЭ (Me ± m)	КЭ (Me ± m)	Δ%	p
Бег 30 м (с)	КГ	6,6 ± 0,17	6,6 ± 0,13	0	>0,05
	ЭГ	6,6 ± 0,09	6,2 ± 0,13	6,1	<0,05
Подъём туловища за 60 с (кол-во раз)	КГ	24 ± 1,79	26 ± 1,88	8,3	>0,05
	ЭГ	24 ± 1,84	28 ± 1,28	16,7	<0,05
Челночный бег 3×10 м (с)	КГ	10,9 ± 0,17	10,8 ± 0,15	0,9	>0,05
	ЭГ	10,8 ± 0,35	10,7 ± 0,27	0,9	<0,05

Таблица 2

Динамика результатов тестирования по СФП контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента

Показатель	Группа	НЭ (Me ± m)	КЭ (Me ± m)	Δ%	p
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с (кол-во раз)	КГ	72 ± 2,66	74 ± 2,82	2,8	>0,05
	ЭГ	72 ± 2,20	76 ± 1,78	5,6	<0,05
Прыжки на скакалке на правой ноге за 60 с (кол-во раз)	КГ	46 ± 2,10	48 ± 1,71	4,3	>0,05
	ЭГ	47 ± 3,38	49 ± 2,44	4,3	<0,05
Прыжки на скакалке на левой ноге за 60 с (кол-во раз)	КГ	41 ± 2,24	43 ± 2,45	4,9	>0,05
	ЭГ	42 ± 3,96	47 ± 3,33	11,9	<0,05



Динамика результатов тестирования по мастерству катания подготовленности контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента

Показатель	Группа	НЭ (Me ± m)	КЭ (Me ± m)	Δ%	p
Оценка за мастерство катания (баллы)	КГ	3,75 ± 0,11	4,00 ± 0,00	6,67	>0,05
	ЭГ	3,25 ± 0,14	3,75 ± 0,06	15,4	<0,05

В ходе педагогического эксперимента была проведена оценка динамики показателей общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и мастерства катания у фигуристок-любителей контрольной и экспериментальной групп. Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием непараметрических критериев (Вилкоксон). Достоверность различий определялась при $p < 0,05$.

Блок 1. ОФП. Бег на 30 м: в КГ прироста не зафиксировано ($\Delta = 0 \%$, $p > 0,05$); в ЭГ отмечено статистически достоверное улучшение результата на 6,1 % ($p < 0,05$). Подъём туловища из положения лёжа за 60 с: в КГ прирост составил 8,3 %, однако изменения недостоверны ($p > 0,05$); в ЭГ выявлен значительный и статистически достоверный прирост – 16,7 % ($p < 0,05$). Челночный бег 3×10 м: в КГ улучшение минимальное (0,9 %) и недостоверное ($p > 0,05$); в ЭГ прирост также составил 0,9 %, но оказался статистически достоверным ($p < 0,05$).

Блок 2. СФП. Прыжки на скакалке за 60 с: в КГ прирост 2,8 % ($p > 0,05$) – недостоверно; в ЭГ прирост 5,6 % ($p < 0,05$) – достоверно. Прыжки на правой ноге за 60 с: в КГ прирост 4,3 % ($p > 0,05$) – недостоверно; в ЭГ прирост 4,3 % ($p < 0,05$) – достоверно. Прыжки на левой ноге за 60 с: в КГ прирост 4,9 % ($p > 0,05$) – недостоверно; в ЭГ прирост 11,9 % ($p < 0,05$) – достоверно (наиболее выраженный прирост среди всех тестов на скакалке).

Блок 3. Ледовая подготовка. Мастерство катания: в КГ прирост 6,67 % ($p > 0,05$) – статистически недостоверен; в ЭГ прирост 15,4 % ($p < 0,05$) – статистически достоверен.

Общий вывод: анализ результатов математической обработки данных показал, что в КГ за период эксперимента не произошло статистически значимых улучшений ни по одному из исследуемых показателей (во всех случаях $p > 0,05$). Наблюдаемые положительные изменения носят случайный характер и не превышают уровня естественного прироста. В ЭГ отмечена положительная динамика по всем тестам. При этом статистически достоверные улучшения ($p < 0,05$) зафиксированы: в трёх тестах ОФП; в трёх тестах СФП; в оценке мастерства катания. Наиболее существенный прирост в ЭГ наблюдается в упражнениях на силу мышц брюшного пресса (+16,7 %), прыжках на левой ноге (+11,9 %) и в оценке мастерства катания (+15,4 %). Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности применяемой в экспериментальной группе методики тренировочного процесса в ЭГ. Использование комплекса специальных упражнений позволило добиться статистически значимого улучшения уровня физической и технической подготовленности фигуристок-любителей по сравнению с традиционной методикой, применявшейся в КГ.

По полученным результатам можно заключить, что внедрение комплекса упражнений, состоящего из трёх блоков, в практику подготовки фигуристок-любителей, несомненно, является перспективным и важным.

Список литературы:

1. Бахарева, Е. В. Особенности подготовки фигуристов-одиночников на тренировочном этапе / Е. В. Бахарева, М. В. Пружинина, К. Н. Пружинин, Л. И. Слонимская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 41-45. – ISSN: 1994-4683. (Дата обращения: 09.10.2025).



2. Ланцева, Н., А. Интенсификация процесса обучения фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм подготовки / Н. А. Ланцева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 42–45. – ISSN: 2308-1961. (Дата обращения: 09.10.2025).

