

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 1 / 2026, Vol. 14, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/06PDMN126.pdf>

5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Шалаева, О. О. Динамика технической подготовленности фигуристов 4–5 лет в ходе тренировочного процесса с игровым и стихотворным сопровождением / Шалаева О. О., Стрельникова И. В., Стрельникова Г. В. // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/06PDMN126.pdf>.

**For citation:**

Shalaeva O.O., Strelnikova I.V., Strelnikova G.V. Dynamics of technical preparedness in 4–5-year-old figure skaters during the training process with game and poetic accompaniment. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(1): 06PDMN126. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/06PDMN126.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 796.9

**Шалаева Оксана Олеговна**

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Малаховка. Россия  
Соискатель кафедры «Физиологии и биохимии»  
E-mail: [oksi0045@mail.ru](mailto:oksi0045@mail.ru)

**Стрельникова Ирина Владимировна**

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Малаховка. Россия  
Заведующий кафедрой «Физиологии и биохимии»  
Кандидат биологических наук, доцент  
E-mail: [iv.strelnikova@yandex.ru](mailto:iv.strelnikova@yandex.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=649316](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=649316)

**Стрельникова Галина Владимировна**

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Малаховка. Россия  
Старший преподаватель кафедры «Физиологии и биохимии»  
E-mail: [strelnikovagv@mail.ru](mailto:strelnikovagv@mail.ru)  
РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=858779](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=858779)

**Динамика технической подготовленности  
фигуристов 4–5 лет в ходе тренировочного процесса  
с игровым и стихотворным сопровождением**

**Аннотация.** В настоящее время происходит выраженное омоложение периода достижения высших спортивных результатов, в связи с чем снижается и возрастной ценз при наборе детей в секции фигурного катания на коньках. Это указывает на актуальность разработок новых методических материалов по обучению основам фигурного катания детей 4–5 лет, учитывающих их возрастные особенности. С учётом психофизиологических особенностей детей 4–5 лет авторами было разработано экспериментальное содержание тренировочных занятий юных фигуристов, которое включало в себя освоение технических элементов с использованием игрового и стихотворного сопровождения. Целью настоящей работы явилась экспериментальная проверка эффективности разработанного содержания тренировочных занятий юных фигуристов 4–5 лет. В эксперименте участвовали юные фигуристы 4–5 лет, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 15 человек каждая. В экспериментальной группе в занятия по технической подготовке были включены упражнения, которые проходили в виде игр и со стихотворным сопровождением. Через каждые 2,5 месяца проводилось зачетное занятие, в ходе которого оценивалось качество

выполнения технических элементов юными фигуристами. Полученные результаты указывают на эффективность экспериментальной программы, особенно в первые месяцы занятий, когда создаётся соответствующее мотивационное отношение к ним, настрой на дальнейшую работу, что подтвердилось в нашем исследовании различиями между группами в качестве выполнения контрольных элементов, особенно на 1-м тестировании через 2,5 месяца после начала занятий.

**Ключевые слова:** фигурное катание; юные фигуристы; фигуристы 4–5 лет; тренировочные занятия; игровая форма тренировочных занятий; стихотворное сопровождение тренировочного процесса; техническая подготовленность фигуристов; техника скольжения.

### **Метаданные на английском языке**

**Введение.** Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденному приказом Минспорта России №738 от 17 сентября 2022 г., зачисление в группы начальной подготовки происходит в возрасте 6 лет. Однако в настоящее время происходит выраженное омоложение периода достижения высших спортивных результатов, в связи с чем снижается и возрастной ценз при наборе детей в секции фигурного катания на коньках [1, 2]. Это указывает на актуальность разработок новых методических материалов по обучению основам фигурного катания детей 4–5 лет, учитывающих их возрастные особенности [3, 4].

Анализ литературных источников показал, что значимыми для организации тренировочного процесса психофизиологическими особенностями детей 4–5 лет являются следующие: способность управлять своим поведением в связи с развитием произвольности психических процессов (внимания, памяти, восприятия); активная игровая деятельность, переходящая от индивидуальных форм к коллективным совместным играм и ролевому поведению; формирование интеллектуальных, моральных и эстетических чувств; познавательное развитие и расширение кругозора, увеличение словарного запаса; расширение двигательных умений и возможностей, развитие общей моторики и зрительно-двигательной координации [5, 6, 7, 8].

С учётом психофизиологических особенностей детей 4–5 лет нами было разработано экспериментальное содержание тренировочных занятий юных фигуристов, которое включало в себя освоение технических элементов с использованием игрового и стихотворного сопровождения, представленное в предыдущих публикациях [9]. К таким элементам относились: падение на лёд, ходьба и двухопорное скольжение вперёд/назад, ходьба на зубцах вперёд/назад, саночки вперёд/назад, фонарик (вперёд/назад на месте, наличие толчка), фонарик вперед и назад в движении, фонарик/саночки с прыжком вперёд/назад, торможение пяткой. Для каждого элемента было подобрано стихотворное сопровождение и игровое задание.

**Целью** настоящей работы явилась экспериментальная проверка эффективности разработанного содержания тренировочных занятий юных фигуристов 4–5 лет, учитывающего их возрастные особенности.

**Методы и организация исследования.** В работе были использованы такие методы исследования, как педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В эксперименте участвовали юные фигуристы 4–5 лет, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 15 человек каждая. Исследование проводилось на базе коммерческой школы фигурного катания «Академия спорта» в СК Крылатское, г. Москва в течение одного тренировочного сезона. В ходе педагогического эксперимента экспериментальная и контрольная группы занимались по одинаковому плану, но у экспериментальной группы в занятия по технической подготовке были включены упражнения, которые проходили в виде игр и со стихотворным сопровождением. Сезон был разделен на три уровня по 2,5 месяца соответственно определённому периоду тренировочного

процесса. Каждый уровень заканчивался зачетом. Техническая подготовленность юных спортсменов и качество выполнения ими освоенных базовых элементов определялись на основе использования разработанной нами ранее методики контроля технической подготовленности юных фигуристов [10]. Во время сдачи зачета экзаменатор выбирал 5 элементов контролируемого уровня, которые затем оценивал по 10-балльной шкале: 10 баллов «отлично», 9-7 баллов «хорошо», 6-4 баллов «удовлетворительно», 3-2 балла «плохо», 1 и 0 — зачет не сдан. Для зачета были выбраны следующие пять элементов:

№1 элемент — чередование ходьбы и двух опорного скольжения вперед;

№2 элемент — саночки вперед;

№3 элемент — фонарик вперед в движении;

№4 элемент — саночки с прыжком;

№5 элемент — торможение пяткой.

**Результаты исследования.** Первое зачетное занятие позволило определить, как идёт процесс освоения юными фигуристами элементов первого уровня. Рассмотрим полученные результаты.

Представленные в таблице 1 данные показывают, что через 2,5 месяца юные фигуристы обеих групп смогли сдать зачет, но при этом выполнили зачетные требования по выполнению элементов с оценкой «плохо» или «удовлетворительно».

Таблица 1 — Показатели качества выполнения элементов юными фигуристами через 2,5 месяца занятий ( $X \pm \sigma$ , баллы) (Разработано авторами)

Элемент	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Чередование ходьбы и двухопорного скольжения вперед	2,8±0,2	3,9±0,4	<0,05
Саночки вперед	3,0±0,3	3,8±0,3	<0,05
Фонарик вперед в движении	2,7±0,2	3,9±0,4	<0,05
Саночки с прыжком	2,7±0,3	3,7±0,3	<0,05
Торможение пяткой	3,2±0,4	4,3±0,4	<0,05

Лучше всего спортсмен выполнили упражнение «торможение пяткой»: в контрольной группе на «удовлетворительно» из 20 человек выполнили 4 человека, в экспериментальной группе — все 20 человек. Самые низкие результаты в контрольной группе отмечаются при выполнении «саночки с прыжком»: ни один из спортсменов не достиг уровня «удовлетворительно». В экспериментальной группе наибольшие трудности возникли при выполнении «саночки с прыжком»: 8 человек выполнили его «плохо». При этом следует

отметить, что при выполнении всех элементов спортсмены экспериментальной группы превосходят контрольную группу, и это их преимущество статистически значимо ( $p < 0,05$ ).

Представленные в таблице 2 данные показывают, что через 5 месяцев юные спортсмены повысили уровень выполнения элементов, что естественно, поскольку они тренировались всё это время. При этом в контрольной группе лучше всего выполнялся элемент «чередование ходьбы и двухопорного скольжения». Индивидуальный анализ показывает, что все спортсмены этой группы выполняли все элементы на оценку «удовлетворительно».

Таблица 2 — Показатели качества выполнения элементов юными фигуристами через 5 месяцев занятий ( $X \pm \sigma$ , баллы) (Разработано авторами)

Элемент	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Чередование ходьбы и двухопорного скольжения вперед	4,3±0,3	5,6±0,4	<0,05
Саночки вперед	4,4±0,4	5,4±0,3	<0,05
Фонарик вперед в движении	4,1±0,2	5,3±0,3	<0,05
Саночки с прыжком	4,1±0,3	5,2±0,2	<0,05
Торможение пяткой	4,2±0,3	5,6±0,2	<0,05

В экспериментальной группе также наблюдается улучшение результатов выполнения всех элементов, и тоже на удовлетворительном уровне. Однако индивидуальный анализ показывает, что некоторые спортсмены стали их выполнять на оценку «хорошо». Межгрупповое сравнение позволяет считать, что экспериментальная группа превосходит контрольную в качестве выполнения элементов, и различия между ними достигают уровня статистической значимости ( $p < 0,05$ ).

Третье зачетное занятие, проведенное через 7,5 месяца показало ещё лучшее владение юными спортсменами диагностируемыми элементами (таблица 3). Качество их выполнения в обеих группах характеризуется как «хорошее». Наиболее высокие среднегрупповые показатели отмечаются в обеих группах вновь при выполнении элемента «торможение пяткой».

В то же время индивидуальный анализ показывает, что в контрольной группе ни один из спортсменов не превысил хорошего уровня выполнения элементов, а в экспериментальной группе «торможение пяткой» 5 человек выполнили на «отлично», «фонарик вперед в движении» 2 человека выполнили на «отлично», «саночки вперед» и «саночки с прыжком» 1 человек выполнил на «отлично».

Межгрупповое сравнение показывает, что спортсмены контрольной группы по-прежнему отстают от экспериментальной по качеству выполнения контрольных элементов, и различия между ними достигают уровня статистической значимости ( $p < 0,05$ ).

Таблица 3 — Показатели качества выполнения элементов юными фигуристами через 7,5 месяцев занятий ( $X \pm \sigma$ , баллы) (Разработано авторами)

Элемент	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Чередование ходьбы и двухопорного скольжения вперед	6,8±0,3	8,5±0,4	<0,05
Саночки вперед	6,9±0,3	8,7±0,3	<0,05
Фонарик вперед в движении	7,2±0,4	8,8±0,4	<0,05
Саночки с прыжком	7,4±0,4	8,7±0,3	<0,05
Торможение пяткой	7,3±0,2	9,1±0,4	<0,05

Поскольку занятия с юными фигуристами длились 7,5 месяцев, информативной характеристикой их роста мастерства могут являться особенности динамики показателей выполнения контрольных элементов в каждой группе. Рассмотрим динамику качества выполнения каждого контрольного элемента.

Полученные данные показывают, что уже с начала занятий стали проявляться различия между группами в выполнении 1 элемента «Чередование ходьбы и двухопорного скольжения вперед», и постепенно эти различия увеличивались. Так, если при первом тестировании экспериментальная группа превышала контрольную на 1,1 балл, то на втором тестировании на 1,3 балла, а через 7,5 месяцев на третьем тестировании уже на 1,7 балла.

Динамику качества выполнения 2-го контрольного элемента «Саночки вперед» повторяет общую картину изменений. При этом если на первом тестировании превосходство экспериментальной группы составляло всего 0,8 баллов, то на втором тестировании это различие возросло до 1,0 балла, а на третьем уже 1,8 баллов.

При оценке выполнения элемента «Фонарик вперед и назад» общая тенденция роста показателей сохраняется. При этом на первом тестировании разница между контрольной и экспериментальной группой составила 1,2 балла, на втором тестировании эта разница сохраняется, а на третьем возрастает до 1,6 балла.

При выполнении элемента «Саночки с прыжком» на первом тестировании разница между группами составляла 1 балл, на втором тестировании 1,1 балла, на третьем тестировании 1,3 балла.

При выполнении элемента «Торможение пяткой» на первом тестировании разница между группами составляла 1,1 балл, на втором тестировании 1,3 балла, на третьем тестировании 1,8 баллов.

Анализ данных в целом показывает, что уже со второго тестирования качество выполнения элементов фигуристов двух групп различается. При этом постепенно к концу эксперимента эта разница увеличивается. На разных элементах это изменение различно. Оценим с этих позиций динамику качества выполнения контрольных элементов.

Анализ представленных в таблице 4 данных показал следующее. Менее выраженный прирост качества выполнения элементов в обеих группах отмечался в ходе второго тестирования, то есть через 5 месяцев занятий: ни в одном элементе улучшение качества его выполнения не превысило 1,7 балла, находясь в контрольной группе в диапазоне от 1,1 до 1,5 балла, а в экспериментальной группе от 1,3 до 1,7 балла. Лучше всего на 1-м тестировании спортсмены выполняли «торможение пяткой», на 2-м этапе больший прирост наблюдался в качестве выполнения «чередования ходьбы и двухопорного скольжения вперед», на 3-м этапе в элементе «саночки с прыжком».

Межгрупповой анализ показывает, что на 1-м тестировании наибольшее различие между группами наблюдается при выполнении первого и последнего элементов, где разница между группами составила 1,1 балла. На 2-м тестировании прирост показателей в обеих группах был практически одинаковым по всем элементам и не превысил 0,2 балла. На 3-м тестировании разница между группами стала более выражена, чем на 2-м тестировании, но не достигла уровня 1-го тестирования и составила максимально 0,8 баллов при выполнении элемента «саночки вперед».

Таблица 4 — Величина прироста показателей качества выполнения элементов на каждом тестировании (в баллах) (Разработано авторами)

Элементы	1-е тестирование		2-е тестирование		3-е тестирование	
	КГ	ЭГ	КГ	Э	К	Э
Чередование ходьбы и двухопорного скольжения вперед	8	9	5	1,7	2,5	2,9
Саночки вперед	0	8	4	1,6	2,5	3,3
Фонарик вперед в движении	7	9	4	1,4	3,2	3,5
Саночки с прыжком	7	7	4	1,5	3,3	3,5
Торможение пяткой	2	3	1	1,3	3,0	3,5

Таким образом, в период между 2,5 месяцами занятий и 5 месяцами занятий рост технической подготовленности юных фигуристов обеих групп практически синхронный, однако задел, сделанный в первые 2,5 месяца занятий, позволяет сохраняться разнице в выполнении элементов. Зато после 5 месяцев тренировок разница в показателях вновь стала увеличиваться.

Полученные результаты указывают на эффективность экспериментальной организации тренировочных занятий с начинающими фигуристами с использованием специально подобранных к каждому элементу первого уровня соответствующего игрового и стихотворного сопровождения. Особенно эффективно это на самых первых занятиях, когда создаётся соответствующее мотивационное отношение к занятиям, настрой на дальнейшую работу, что подтвердилось в нашем исследовании различиями между группами в качестве выполнения контрольных элементов, особенно на 1-м тестировании через 2,5 месяца после начала занятий.

Таким образом, проведенное исследование позволяет рекомендовать разработанное нами содержание занятий по технической подготовке для начинающих фигуристов 4–5 лет.

### Список литературы

1. Колеганова, Э.О. Проблемы технической подготовки юных фигуристов в условиях современных тенденций развития фигурного катания как вида спорта / Э.О.Колеганова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II международной научно-практической конференции. — Минск, 2023. — С.271–275. — EDN: HFSEJQ/ — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50363392> (дата обращения 27.10.2025)
2. Савельева, О. В. Анализ тенденций развития фигурного катания в Российской Федерации в условиях установления более высоких стандартов для спортсменов / О. В. Савельева, С. А. Капустина // Междунар. журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — № 12-1 (39). — С. 134–137. — DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11863 — EDN: CQOZML — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41745439> (дата обращения 20.10.2025)
3. Акмеев, А.С. Педагогические принципы физической культуры и спорта / А.С.Акмеев, З.В.Бородин // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. — 2022. — Т.6, №S(92). — С.4–9. — EDN DYFVWO. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49824890> (дата обращения 20.10.2025)
4. Апарин, В.А. С чего начинать обучение фигурному катанию на коньках / В.А. Апарин. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 24 с. — EDN: LDSLSO. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39323167> (дата обращения 20.10.2025)
5. Барышникова, Е.В. Особенности свойств внимания у дошкольников / Е.В.Барышникова, Ю.В.Родикова // Культура и образование: от теории к практике. — 2016. — Т.1 — С.92–98. — EDN WCFPAZ. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26240227> (дата обращения 10.10.2025)
6. Сушко, А.В. Развитие внимания у старших дошкольников в процессе игровых упражнений / А.В.Сушко, Ю.В.Кобазова // Психология человека и общества. — 2024. — №2 (66). — С.55–59. — TDN HPRLUW. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=65798713> (дата обращения 10.10.2025)

7. Ганичева, А.Н. Технологии организации игры на разных этапах её развития в период раннего детства / А.Н.Ганичева // Игровая культура современного детства: сборник статей III Международной научно-практической конференции, Москва, 23–24 июня 2021 года. — Москва: АИДТ/НПАИР, 2021. — С.36–40. — EDN PBPSDV. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=pbpsdv> (дата обращения 10.10.2025)
8. Джегистаева, Л.И. Игровая деятельность как ведущий вид деятельности дошкольника / Л.И.Джегистаева // Известия Чеченского государственного педагогического университета. Серия 1. Гуманитарные и общественные науки. — 2019. — Т.24, №2 (26). — С.150–154. — EDN XGYGEW. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38566526> (дата обращения 10.10.2025)
9. Шалаева, О.О. Использование игрового и стихотворного сопровождения при обучении базовым элементам в фигурном катании на коньках детей 4–5 лет / О.О.Шалаева, И.В.Стрельникова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сборник статей по материалам II международной научно-практической конференции, Москва, 18 апреля 2025 года. — М.: Медиагруппа «ХАСК», 2025. — С.95–100. — EDN SYNFOO. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=82337921> (дата обращения 26.10.2025)
10. Шалаева, О.О. Методика оценки технической подготовленности юных фигуристов в ходе освоения базовых упражнений / О.О.Шалаева, И.В.Стрельникова // Современные тенденции развития теории и методики спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. — Малаховка: МГАФК, 2024. — С.412–420. — EDN EDLDTO. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67332886> (дата обращения 26.10.2025)

**Shalaeva Oksana Olegovna**

Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia  
E-mail: oks0045@mail.ru

**Strelnikova Irina Vladimirovna**

Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia  
E-mail: iv.strelnikova@yandex.ru  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=649316](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=649316)

**Strelnikova Galina Vladimirovna**

Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Russia  
E-mail: strelnikovagv@mail.ru  
RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=858779](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=858779)

## **Dynamics of technical preparedness in 4–5-year-old figure skaters during the training process with game and poetic accompaniment**

**Abstract.** Currently, there is a pronounced trend toward the rejuvenation of the age for peak sports results, which correspondingly lowers the age threshold for recruiting children into figure skating. This underscores the relevance of developing new methodological materials for teaching the basics of figure skating to 4–5-year-old children, taking into account their age-specific characteristics. Considering the psychophysiological features of 4–5-year-old children, an experimental training program was designed for young figure skaters, incorporating the mastery of technical elements through game-based activities and poetic accompaniment. The aim of this study was to experimentally verify the effectiveness of the developed training program for 4–5-year-old figure skaters. The experiment involved 4–5-year-old figure skaters divided into an experimental group and a control group (n = 15 each). In the experimental group, technical training sessions included exercises delivered in game format with poetic accompaniment. Assessment sessions were conducted every 2,5 months to evaluate the quality of technical element execution by the young figure skaters. The results indicate the effectiveness of the experimental program, particularly in the initial months of training, when it fosters appropriate motivational attitudes and a mindset for ongoing work. This was confirmed by significant between-group differences in the quality of control element performance, especially at the first testing session 2,5 months after the start of training.

**Keywords:** figure skating; young figure skaters; 4–5-year-old figure skaters; training sessions; game-based training format; poetic accompaniment of training; technical preparedness of figure skaters; gliding technique