

УДК 796.912

DOI 10.5930/1994-4683-2026-2-64-69

## **Методика обучения поддержкам в танцах на льду**

### **на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Вольхина Наталия Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

**Цель исследования** – разработка методики обучения технике исполнения поддержек в танцах на льду на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование (опрос); педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; экспертное оценивание; методы математической обработки данных.

**Результаты исследования и выводы.** Установлено, что на этапе обучения поддержкам необходимо уделять внимание стабильности и качеству выполнения элемента, а также повышению специальной физической подготовленности фигуристов-танцоров. Для обучения поддержкам в танцах на льду в педагогический эксперимент были включены одиннадцать комплексов специальных упражнений. Полученные результаты показали, что качество исполнения поддержек улучшилось, о чем свидетельствуют статистические показатели. Доказано, что разработанный комплекс специальных упражнений повысил стабильность и качество исполнения поддержек, подняв уровень их выполнения с базового до второго.

**Ключевые слова:** фигурное катание на коньках, танцы на льду, методика обучения, поддержки, спортивное мастерство

## **Methodology for teaching lifts in ice dance during the stage of athletic skill refinement**

Volykhina Natalia Aleksandrovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor  
*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

#### **Abstract**

**The purpose of the study** is to develop a methodology for teaching the technique of performing lifts in ice dance during the stage of athletic skill refinement.

**Research methods:** analysis and synthesis of scientific and methodological literature; surveys (questionnaires); pedagogical observation; pedagogical experiment; expert evaluation; methods of mathematical data processing.

**Research results and conclusions.** It has been established that at the stage of learning lifts, attention should be paid to the stability and quality of the element's execution, as well as to improving the special physical conditioning of ice dancers. For teaching lifts in ice dance, eleven sets of specialized exercises were included in the pedagogical experiment. The results obtained showed that the quality of lift execution improved, as evidenced by statistical indicators. It has been proven that the developed set of specialized exercises increased the stability and quality of lift performance, raising their execution level from basic to level two.

**Keywords:** figure skating on ice, ice dancing, teaching methodology, support, athletic skill

**Введение.** Танцы на льду сегодня являются воплощением эстетики, красоты, музыкальности и пластики. Это катание двух фигуристов, которые должны выполнять движения настолько слаженно, чтобы создавалось впечатление полного единства их движений. К основным элементам танцев на льду относятся: твизлы, дорожки шагов, танцевальные поддержки и совместные вращения. Программа соревнований включает короткую и произвольную программы [1, 2]. Средним возрастом перехода из одной дисциплины в другую в танцах на льду считается 10-15 лет. Именно в этот период необходимо уделять особое внимание обучению танцевальным поддержкам. Поддержки танцоры выполняют не выше уровня плеч партнера, и они требуют не только красоты и оригинальности позы, но и отражают ха-

рактик музыки, артистизм и индивидуальность пары. Многие специалисты сталкиваются с трудностями при обучении юных танцоров. Более того, усложнились требования к выполнению данного элемента на соревнованиях: оригинальный подход к поддержке, сложное положение партнера при заходе, заход со связкой параллельных шагов перед поддержкой, сложное положение партнерши в поддержке и т.п. В современной научно-методической литературе наблюдается недостаток раскрытия вопроса методики обучения основным элементам танцев на льду, в частности, поддержкам [3].

**Цель исследования** – разработать методику обучения технике исполнения поддержек в танцах на льду на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Методика и организация исследования.** В эксперименте приняли участие 10 танцевальных пар, занимающихся на базе СПб ГБУ СШОР по фигурному катанию на коньках с июля 2025 года по сентябрь 2025 года. Занятия проводились 6 раз в неделю по 60 минут, всего 72 занятия.

Качество выполнения поддержек танцорами оценивалось техническим контролером и двумя судьями всероссийской категории. Оценка проводилась по предложенной шкале, где: 9 баллов – поддержка 2-го уровня, выполнена «чисто»; 8 баллов – поддержка 2-го уровня, 1 незначительная ошибка; 7 баллов – поддержка 2-го уровня, 2 незначительные ошибки; 6 баллов – поддержка 1-го уровня, выполнена «чисто»; 5 баллов – поддержка 1-го уровня, 1 незначительная ошибка; 4 балла – поддержка 1-го уровня, 2 незначительные ошибки; 3 балла – поддержка базового уровня, выполнена чисто; 2 балла — поддержка базового уровня, 1 незначительная ошибка; 1 балл — поддержка базового уровня, 2 незначительные ошибки; 0 баллов – падение.

К «незначительным ошибкам» относилось следующее: незначительные ошибки при подъемах; толчок с двух ног, приземление на две ноги; неэстетичные позиции в положении / на приземлении; плохая скорость и/или продвижение; слишком долго принимается базовая позиция / ее вариация; касание льда свободной ногой партнерши (равняется 2-м незначительным); длинная подготовка.

К положительным критериям оценивания (чистое исполнение элементов) относится: эстетичное положение обоих партнеров при окончании элемента; правильная и эстетически приятная позиция в воздухе; хорошее покрытие ледовой площадки; отсутствие звука от зубцов лезвий по льду партнером и партнершей во всех фазах; хорошая скорость и плавность; способность плавно переходить от одной позиции к другой; выполнение всего элемента без видимых усилий; соответствие элемента музыкальной структуре.

После предварительного проведения экспертного оценивания поддержек среди фигуристов-танцоров была внедрена разработанная методика в экспериментальную группу (ЭГ). Контрольная группа (КГ) занималась по методике, разработанной спортивной школой.

**Результаты исследования.** По результатам проведения экспертной оценки исполнения элементов в танцах на льду до эксперимента, а именно, короткие поддержки, длительность которых не должна превышать 7 секунд: Stationary Lift (поддержка на месте), Straight Line Lift (поддержка по прямой линии), Curve Lift

(поддержка по дуге), Rotational Lift (вращательная поддержка), были получены данные с очень низкими баллами за каждый из контрольных элементов как в экспериментальной, так и в контрольной группе (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты экспертной оценки выполнения поддержек в танцах на льду до проведения педагогического эксперимента (n=10 пар)

Участники	Stationary Lift (баллы)	Straight Line Lift (баллы)	Curve Lift (баллы)	Rotational Lift (баллы)
Экспериментальная группа				
Пара №1	1	3	1	2
Пара №2	2	1	3	2
Пара №3	1	2	2	3
Пара №4	1	3	2	1
Пара №5	2	1	3	1
Среднее	1,4	2	2,2	1,8
$\bar{x} \pm S_x$	1,4±0,2	2±0,4	2,2±0,4	1,8±0,4
Контрольная группа				
Пара №1	2	1	3	1
Пара №2	1	2	1	2
Пара №3	2	3	1	1
Пара №4	1	1	2	4
Пара №5	3	1	2	2
Среднее	1,8	1,6	1,8	2
$\bar{x} \pm S_x$	1,8±0,4	1,6±0,4	1,8±0,4	2±0,5
P – Value	P = 0,397204 Степень различий недостовверная	P = 0,523742 Степень различий недостовверная	P = 0,471362 Степень различий недостовверная	P = 0,770713 Степень различий недостовверная

Из таблицы 1 видно, что до проведения педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами по критерию Вилкоксона не обнаружено достоверных различий ни по одному из контрольных испытаний. Различия между группами не достоверны ( $p>0,05$ ).

Результаты судейского оценивания оказались очевидными и подтвердили необходимость поиска новых, более продуманных и эффективных путей обучения и совершенствования поддержек танцевальных пар в фигурном катании, которые в дальнейшем станут отличной базой для техники выполнения конкретных поддержек. Анализ научно-методической и специальной литературы, а также опрос тренеров показали необходимость поиска новых путей, в первую очередь, для оптимизации обучения поддержкам танцевальных пар, а также для повышения стабильности и качества их выполнения. Педагогическое наблюдение и опрос специалистов позволили разработать следующие методы и средства, используемые в совершенствовании техники выполнения поддержек. Для обучения поддержкам в танцах на льду в педагогический эксперимент были включены одиннадцать комплексов специальных упражнений.

Первые четыре комплекса составлены для партнера и партнерши совместно на льду, где происходит непосредственное обучение поддержкам в коньках:

1. Обучение поддержке Curve Lift: вальсовые тройки с поворотом партнерши на 1,5 оборота в воздухе, в вальсовой позиции с заднего хода партнера на передний и в другую сторону; «фонарики» по большому кругу, партнерша на руках у партнера в положении «невеста»; обучение захода, подъема, продвижения и спуска в поддержке Curve Lift.

2. Обучение поддержке Straight Line Lift: поворот партнерши на 360 градусов в обе стороны по прямой; «фонарики» по большому кругу, партнерша на руках у партнера в положении «невеста», тоже назад; обучение подъема, продвижения и спуска в поддержке Straight Line Lift.

3. Обучение поддержке Rotational Lift: вальсовые тройки с поворотом партнерши на 1,5 оборота в воздухе по часовой стрелке; «фонарики» по большому кругу на ход назад, партнерша на руках у партнера в положении «невеста», тоже назад; обучение захода, подъема, продвижения и спуска в поддержке Rotational Lift.

4. Обучение поддержке Stationary Lift: подъем партнерши по прямой с удержанием ее двумя руками за ноги; поворот партнерши на 360 градусов ходом назад; «фонарики» по большому кругу на ход вперед, партнерша на руках у партнера в положении «невеста»; обучение захода, подъема, вращения на месте и спуска в поддержке Stationary Lift.

Следующие три комплекса – для обоих партнеров по обучению поддержкам в зале:

1. Curve Lift: Подъем партнерши вверх, хват двумя руками; то же самое, с подъемом на плечо; повороты партнерши в положении «невеста» на месте в обе стороны; обучение захода, подъема, эстетичного положения и спуска в поддержке Curve Lift.

2. Straight Line Lift: Присед партнера в положении «кораблик» с партнершей, стоящей сверху на бедрах партнера; то же самое, с аттитюдом партнерши; бег по кругу в позиции «килиан»; обучение подъема, эстетичного положения партнеров и спуска в поддержке Straight Line Lift.

3. Rotational Lift: Вращение партнерши в положении шпагат; подъем партнерши вверх на плечо, хват двумя руками; прыжки в продвижении в фокстротной позиции по линии зала по кругу, оставляя толчковую ногу вытянутой сзади, а свободную поджимая вперед к груди; обучение захода, подъема, продвижения и спуска в поддержке Rotational Lift.

Восьмой и девятый комплексы – отдельно для партнера в зале, направлены на развитие силовых способностей, выносливости и «чувства веса» партнерши, координации движений, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости. Последние два – отдельно для партнерши в зале, направлены на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости, координации движений, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости. Таким образом, было составлено по девять комплексов для каждого из партнеров.

В течение всего педагогического эксперимента танцевальные пары экспериментальной группы занимались с применением на тренировках разработанных комплексов специальных упражнений, направленных на эффективное обучение поддержкам и повышение показателей физической подготовленности в целом.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное экспертное оценивание для сравнения результатов «до» и «после», что наглядно показывает разницу результатов двух наблюдаемых групп. Ниже, в таблице 2, представлены результаты, полученные после проведения занятий с применением комплексов специальных упражнений.

Таблица 2 – Результаты экспертной оценки выполнения поддержек после проведения педагогического эксперимента (n=10 пар)

Участники	Stationary Lift (баллы)	Straight Line Lift (баллы)	Curve Lift (баллы)	Rotational Lift (баллы)
Экспериментальная группа				
Пара №1	7	9	8	8
Пара №2	8	9	9	8
Пара №3	8	9	8	8
Пара №4	9	8	8	9
Пара №5	8	8	9	7
Среднее	8	8,6	8,4	8
$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	8 ± 0,3	8,6 ± 0,2	8,4 ± 0,2	8 ± 0,3
Контрольная группа				
Пара №1	5	6	5	4
Пара №2	4	5	5	5
Пара №3	6	4	6	5
Пара №4	4	5	6	6
Пара №5	5	5	6	4
Среднее	4,8	5	5,6	4,8
$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	4,8 ± 0,4	5 ± 0,3	5,6 ± 0,2	4,8 ± 0,4
P – Value	P = 0,000181882 Различие статистически достоверно	P = 0,0000185312 Различие статистически достоверно	P = 0,0000405418 Различие статистически достоверно	P = 0,000181882 Различие статистически достоверно

По результатам экспертной оценки после педагогического эксперимента видно, что показатели контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп отличаются в выполнении поддержек в танцах на льду. Ориентируясь на средний показатель баллов, полученных каждой группой за выполнение конкретной поддержки, видно, что экспериментальная группа показала наилучший результат в поддержках «Straight Line Lift».

В таблице 3 приведены результаты экспертной оценки, полученные в КГ и ЭГ, которые доказывают эффективность разработанных комплексов упражнений для обучения и совершенствования поддержек в танцах на льду.

Таблица 3 – Сравнительные результаты экспертной оценки в контрольной и экспериментальной группах в течение эксперимента (n=10 пар)

Группы	Статистический показатель	Stationary Lift баллы		Straight Line Lift баллы		Curve Lift баллы		Rotational Lift баллы	
		До	После	До	После	До	После	До	После
ЭГ	М (среднее значение)	1,4	8	2	8,6	2,2	8,4	1,8	8
	Дост. различий	P = 1,83977		P = 0,00000120172		P = 7,08638		P = 0,00000142789	
КГ	М	1,8	4,8	1,6	5	1,8	5,6	2	4,8
	Дост. различий	P = 0,00047069		P = 0,000157846		P = 0,0000282247		P = 0,00291122	

Исходя из полученных результатов, видно, что ЭГ показала значительный прирост в качестве исполнения поддержек после проведения педагогического эксперимента (особенно выделился результат в «Straight Line Lift»). Во всех четырех поддержках наблюдался статистически достоверный прирост изучаемых показателей, в отличие от показателей КГ. Это говорит о том, что разработанный комплекс специальных упражнений для обучения поддержкам в танцах на льду эффективен.

**Выводы.** В ходе педагогического эксперимента установлено, что на этапе обучения подержкам в обеих группах (контрольной и экспериментальной) необходимо уделять внимание стабильности и качеству выполнения элемента, а также специальной физической подготовленности фигуристов-танцоров. Исходя из этого, для обучения подержкам в танцах на льду в педагогический эксперимент были включены одиннадцать комплексов специальных упражнений.

Полученные результаты показали, что качество исполнения подержек увеличилось у обеих групп. Однако у экспериментальной группы результат стал выше в четыре раза, чем до начала эксперимента, и в два раза выше результата контрольной группы. Об этом свидетельствуют статистические показатели изменений по критерию Вилкоксона. Следовательно, разработанный комплекс специальных упражнений повысил стабильность и качество исполнения подержек, подняв уровень их выполнения с базового до второго.

#### **Список источников**

1. Абсалимова И. В. Объективные и субъективные факторы судейства в фигурном катании на коньках // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте. Москва, 2016. С. 5–10. EDN: YQLMRJ.
2. Баранова Д. Д. Педагогические условия повышения уровня координационной сложности подержек в соревновательных программах танцев на льду // Современное педагогическое образование. 2022. № 5. С. 165–171. EDN: KHOAEM.
3. Баранова Д. Д. Влияние качества исполнения подержек в танцах на льду на финальный результат на олимпийских играх 2014 и 2018 гг. // Оригинальные исследования. 2020. Т. 10, № 12. С. 185–191. EDN: NDNVOR.

#### **References**

1. Absaliyeva I. V. (2016), "Objective and subjective factors of judging in figure skating", *Improving the training system in dance sports*, Moscow, pp. 5–10.
2. Baranova D. D. (2022), "Pedagogical conditions for increasing the level of coordination complexity of supports in competitive ice dance programs", *Modern Pedagogical Education*, No. 5, pp. 165–171.
3. Baranova D. D. (2020), "The impact of the quality of support performance in ice dance on the final result at the 2014 and 2018 Olympic Games", *Original Research*, Vol. 10, No. 12, pp. 185–191.

#### **Информация об авторах:**

**Вольхина Н.А.**, доцент кафедры теории и методики фигурного катания и конькобежного спорта, ORCID: 0000-0003-0354-4698, SPIN-код 8302-7820.

*Поступила в редакцию 16.01.2026.*

*Принята к публикации 09.02.2026.*