

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 44 (4)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)4.0](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)4.0)

УДК 796.912.012

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ У ДЕВОЧЕК 7–9 ЛЕТ

Калита Михаил Викторович

Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия

E-mail: kalita-2018@mail.ru

Панин Андрей Юрьевич

Магистрант, Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия

E-mail: Shveyk70@yandex.ru

Зуев Александр Сергеевич

заведующий кафедрой культуры, спорта и начальной военной подготовки, Восточно-казахстанский университет им. С. Аманжолова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан

E-mail: sanya.zuev.1988@gmail.com

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF A PROGRAM FOR DEVELOPING FIGURE SKATING MOTIVATION IN GIRLS AGED 7–9

Kalita Mikhail

Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

E-mail: kalita-2018@mail.ru

Panin Andrey

Master's student, Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

E-mail: Shveyk70@yandex.ru

Zuev Alexander

Head of the Department of Culture, Sports, and Basic Military Training, S. Amanzholov East Kazakhstan University, Ust-Kamenogorsk, Kazakhstan

E-mail: sanya.zuev.1988@gmail.com

Аннотация

Изучение факторов, влияющих на мотивацию детей к занятиям фигурным катанием, а также разработка комплекса педагогических мероприятий по её формированию позволят повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и является актуальной проблемой. Перед тренером стоит задача снизить отчисления на начальном этапе спортивной подготовки. Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогической программы, направленной на формирование мотивации к занятиям фигурным катанием у детей 7–9 лет (с опорой на игровые формы, индивидуальный подход и развитие самостоятельности), и установить её влияние на

динамику технической подготовленности юных спортсменов. Для оценки эффективности программы использовались три группы критериев: мотивационные, психоэмоциональные и технико-спортивные. Диагностика проводилась на двух этапах: констатирующем (до начала эксперимента) и контрольном (по завершении эксперимента). Анкетирование проводилось на констатирующем и контрольном этапах эксперимента для оценки уровня мотивационной сферы, динамики результатов и выявления отношения к учебно-тренировочному процессу.

Ключевые слова. Фигурным катание, мотивация, спортивная школа, диагностика, физическая культура, спорт

Abstract

Studying the factors influencing children's motivation for figure skating, as well as developing a set of pedagogical measures to foster this motivation, will improve the effectiveness of the educational and training process and is a pressing issue. Coaches are faced with the challenge of reducing losses at the initial stage of athletic training. The aim of the study was to theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of an educational program aimed at fostering motivation for figure skating in children aged 7–9 years (based on game-based approaches, an individualized approach, and the development of independence) and to determine its impact on the dynamics of young athletes' technical fitness. Three groups of criteria were used to evaluate the program's effectiveness: motivational, psychoemotional, and technical-sports. The assessment was conducted in two stages: a preliminary (before the experiment) and a control (after the experiment). Questionnaires were administered at the preliminary and control stages of the experiment to assess motivation, the dynamics of results, and identify attitudes toward the educational and training process.

Keywords: Figure skating, motivation, sports school, assessment, physical education, sport

Введение

Красной нитью данного исследования является концепция, что формирование мотивации к занятиям фигурным катанием у детей будет более эффективным, если:

- учитывать возрастные особенности (доминирующую игровую мотивацию, важность социального признания и успеха);
- внедрять в учебно-тренировочный процесс педагогические средства, развивающие у детей самостоятельность, ответственность и умение ставить небольшие цели;
- выстраивать доверительные и поддерживающие отношения «тренер –ребёнок», где акцент делается на процессе, а не только на результате.

Оценка эффективности экспериментальной программы осуществлялась в рамках педагогического эксперимента с применением сравнительного анализа динамики показателей в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. В каждой группе участвовало по 10 девочек 7–9 лет, сопоставимых по исходному уровню технической подготовленности, стажу занятий фигурным катанием и социально-демографическим характеристикам. Эксперимент проводился в течение 8 месяцев (32 недели с сентября 2025 г по май 2026 г) на базе детско-юношеской спортивной школы города Барнаула; занятия в ЭГ реализовывались по разработанной экспериментальной программе, в КГ – по традиционной учебно-тренировочной программе, принятой в учреждении [1-2].

Для оценки эффективности программы использовались три группы критериев: мотивационные, психоэмоциональные и технико-спортивные. Диагностика проводилась на

двух этапах: констатирующем (до начала эксперимента) и контрольном (по завершении эксперимента [3-4].

Каждому варианту ответа, полученному в результате анкетного опроса, был присвоен балл в соответствии с направленностью мотивации:

– **внутренние мотивы** (интерес к процессу, стремление к развитию, готовность преодолевать трудности) – 3 балла;

– **смешанные мотивы** (ориентация на поддержку, наблюдение за другими) – 2 балла;

– **внешние мотивы** (похвала, награды, требование взрослых) – 1 балл.

– **избегающие мотивы** (страх, желание избежать напряжения) – 0 баллов.

Суммарный балл по 8 вопросам составил: максимум – 24 балла, минимум – 0 баллов. Интерпретация по шкале (Приложение А):

20–24 балла: преобладание внутренних мотивов, высокая устойчивость интереса, готовность к преодолению трудностей;

14–19 баллов: смешанная мотивация, присутствуют как внутренние, так и внешние мотивы; требуется поддержка для укрепления внутренней мотивации;

8–13 баллов: доминируют внешние мотивы или нейтральная позиция; риск снижения интереса при отсутствии поощрений;

0–7 баллов: выраженные избегающие мотивы, высокий риск отсева; необходима индивидуальная работа с психологом и тренером.

Ниже, в таблице 17 представлены результаты по каждому вопросу с указанием распределения ответов в процентах и статистической интерпретацией изменений.

Таблица 1 – Распределение ответов респондентов КГ и ЭГ девочек 7-9 лет по вопросам и набранные баллы (констатирующий этап)

Вопрос	Вариант ответа	ЭГ (старт), %	ЭГ баллы	КГ (старт), %	КГ баллы
1	Пойду, потому что нравится	30	3	30	3
	Пойду, потому что сказали родители	40	1	50	1
	Не знаю	20	2	10	2
	Не пойду (страх/скука)	10	0	10	0
2	Учиться новому	30	3	30	3
	Хвалит тренер/наклейка	30	1	30	1
	С друзьями/игры	30	2	30	2
	Просто катаюсь	10	2	10	2
3	Попробую ещё раз	30	3	35	3
	Попрошу подсказать	40	2	35	2
	Не хочу пробовать	20	0	20	0
	Уйду в сторону	10	0	10	0
4	Показать, чему научился	30	3	30	3
	Получить медаль	30	1	30	1
	Чтобы радовались родители	30	2	30	2
	Чтобы всё закончилось	10	0	10	0
5	Сразу стараюсь сделать	25	3	30	3
	Сначала посмотрю, потом попробую	45	2	40	2
	Попрошу попроще	20	1	20	1

	Не буду, слишком трудно	10	0	10	0
6	Мысль, что стану круче	30	3	30	3
	Похвала тренера/родителей	30	1	30	1
	Поддержка друзей	30	2	30	2
	Ничего, жду смены задания	10	0	10	0
7	Выучить элемент	40	3	40	3
	Взять наклейки	60	1	60	1
8	Много новых элементов	25	3	20	3
	Игры и эстафеты	35	2	40	2
	Разбор ошибок	20	2	20	2
	Тренировка с друзьями	20	2	20	2

Анализ результатов анкетного опроса, проведённого на констатирующем этапе исследования, позволил установить исходный уровень мотивационной направленности у девочек 7-9 лет контрольной и экспериментальной групп. В соответствии с принятой шкалой оценки мотивации (где диапазон 14–19 баллов соответствует смешанной мотивации с присутствием как внутренних, так и внешних мотивов), в начале эксперимента в обеих группах был зафиксирован сопоставимый уровень сформированности мотивационной сферы.

Так, в контрольной группе девочек средний суммарный балл по результатам анкетирования составил $16,5 \pm 1,9$ балла. В экспериментальной группе аналогичный показатель был равен $16,7 \pm 1,8$ балла. Статистическая проверка различий между группами с применением t-критерия Стьюдента для независимых выборок показала отсутствие значимых расхождений ($t=0,24$, $p>0,05$), что свидетельствует о сопоставимости групп по исследуемому параметру на старте эксперимента.

Интерпретация полученных значений в контексте используемой шкалы позволяет заключить, что для большинства участниц обеих групп на учебно-тренировочном этапе была характерна смешанная мотивационная структура, т.е. в мотивационном профиле девочек 7-9 лет, занимающихся фигурным катанием, присутствовали как внутренние побуждения (интерес к освоению новых элементов, стремление к совершенствованию), так и внешние стимулы (похвала тренера, награды, требование родителей). При этом доля девочек с преобладанием внутренних мотивов (20–24 балла) в обеих группах была сопоставимой и составляла 20 % (КГ ($n=2$); ЭГ ($n=2$)), тогда как основная часть выборки (70 %, КГ ($n=7$); ЭГ ($n=7$)) относилась к категории смешанной мотивации. Категория с доминированием внешних мотивов или нейтральной позицией (8–13 баллов) была представлена единичными случаями (10 %, КГ ($n=1$); ЭГ ($n=1$)), а выраженных избегающих мотивов (0–7 баллов) выявлено не было (таблица 1; рисунок 1). Таким образом, на констатирующем этапе в обеих группах наблюдалось преобладание смешанной мотивации, при отсутствии статистически значимых различий между ними.

Таблица 2 – Динамика уровня мотивации по шкале (количество девочек, %); по результатам анкетного опроса

Уровень мотивации (баллы)	ЭГ, начало	ЭГ, конец	КГ, начало	КГ, конец
20–24 (внутренние мотивы)	2 чел. (20,0 %)	7 чел. (70,0 %)	2 чел. (20,0 %)	3 чел. (30,0 %)
14–19 (смешанная)	7 чел. (70,0 %)	3 чел. (30,0 %)	7 чел. (70,0 %)	6 чел. (60,0 %)

Уровень мотивации (баллы)	ЭГ, начало	ЭГ, конец	КГ, начало	КГ, конец
8–13 (внешние/нейтральные)	1 чел. (10,0 %)	0 чел. (0 %)	1 чел. (10,0 %)	1 чел. (10,0 %)
0–7 (избегающие)	0 чел. (0 %)	0 чел. (0 %)	0 чел. (0 %)	0 чел. (0 %)

В итоге получилась такая картина:

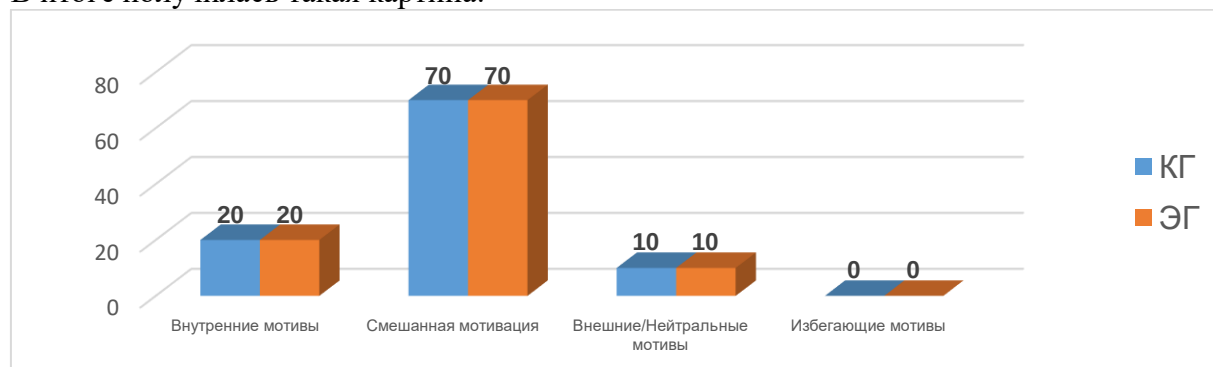


Рисунок 1 – Распределение девочек 7-9 лет, занимающихся фигурным катанием по уровню мотивации к занятиям в начале исследования (%)

По итогам контрольного этапа исследования по анализу результатов анкетного опроса, были зафиксированы существенные изменения в уровне и структуре мотивационной направленности участниц экспериментальной и контрольной групп 7-9 лет, свидетельствующие о дифференцированном эффекте применяемых педагогических воздействий.

Так, в экспериментальной группе девочек 7–9 лет средний суммарный балл мотивации по результатам анкетирования достиг значения $21,3 \pm 1,52$ балла, что в соответствии с представленной интерпретационной шкалой соответствует уровню преобладания внутренних мотивов – устойчивого интереса к процессу спортивной деятельности, готовности к преодолению трудностей и ориентации на личностный прогресс. В контрольной группе аналогичный показатель составил лишь $17,8 \pm 1,7$ балла, что соответствует смешанной мотивации, при которой наряду с элементами внутренней заинтересованности сохраняется существенная зависимость от внешних стимулов (таблица 3).

Таблица 3 – Распределение ответов девочек 7-9 лет (в %) и баллы (заключительный этап)

Вопрос	Вариант ответа	ЭГ (конец), %	ЭГ баллы	КГ (конец), %	КГ баллы
1	Пойду, потому что нравится	70	3	40	3
	Пойду, потому что сказали родители	20	1	40	1
	Не знаю	5	2	10	2
	Не пойду	5	0	10	0
2	Учиться новому	60	3	40	3
	Хвалит/наклейка	10	1	30	1
	С друзьями/игры	20	2	20	2
	Просто катаюсь	10	2	10	2
	Попробую ещё раз	65	3	45	3

Вопрос	Вариант ответа	ЭГ (конец), %	ЭГ баллы	КГ (конец), %	КГ баллы
	Попрошу подсказать	30	2	40	2
	Не хочу пробовать	5	0	10	0
	Уйду в сторону	0	0	5	0
4	Показать, чему научился	60	3	40	3
	Получить медаль	15	1	30	1
	Чтобы радовались	20	2	20	2
	Чтобы закончилось	5	0	10	0
5	Сразу стараюсь сделать	55	3	35	3
	Сначала посмотрю	35	2	45	2
	Попрошу попроще	5	1	10	1
	Не буду	5	0	10	0
6	Мысль, что стану круче	55	3	40	3
	Похвала	15	1	30	1
	Поддержка друзей	25	2	20	2
	Ничего	5	0	10	0
7	Выучить элемент	80	3	50	3
	Наклейки	20	1	50	1
8	Много новых элементов	55	3	35	3
	Игры/эстафеты	25	2	35	2
	Разбор ошибок	10	2	15	2
	С друзьями	10	2	15	2

Статистическая обработка данных с применением t-критерия Стьюдента для независимых выборок подтвердила достоверность межгрупповых различий: значение эмпирического критерия составило $t=3,1$ при уровне статистической значимости $p<0,01$, что говорит, что между полученными показателями (баллами) между опытными группами КГ и ЭГ существуют статистически достоверные отличия. Это констатирует значимый эффект экспериментальной программы

Анализ распределения участниц 7-9 лет, занимающихся фигурным катанием, по уровням мотивации выявил выраженную положительную динамику в экспериментальной группе. Так, доля девочек с преобладанием внутренних мотивов (20–24 балла) увеличилась с 20,0 % на констатирующем этапе до 70,0 % на контрольном. В контрольной группе прирост данной категории был менее существенным – с 20,0 % до 30,0 %. Одновременно в экспериментальной группе полностью исчезла категория участниц с доминированием внешних мотивов или нейтральной позицией (8–13 баллов), тогда как в контрольной группе её представительство сохранилось на уровне 10,0 %. Категория с выраженными избегающими мотивами (0–7 баллов) в обеих группах на завершающем этапе не была зафиксирована, что свидетельствует об отсутствии деструктивных тенденций в отношении к спортивной деятельности (таблица 3; рисунок 2).

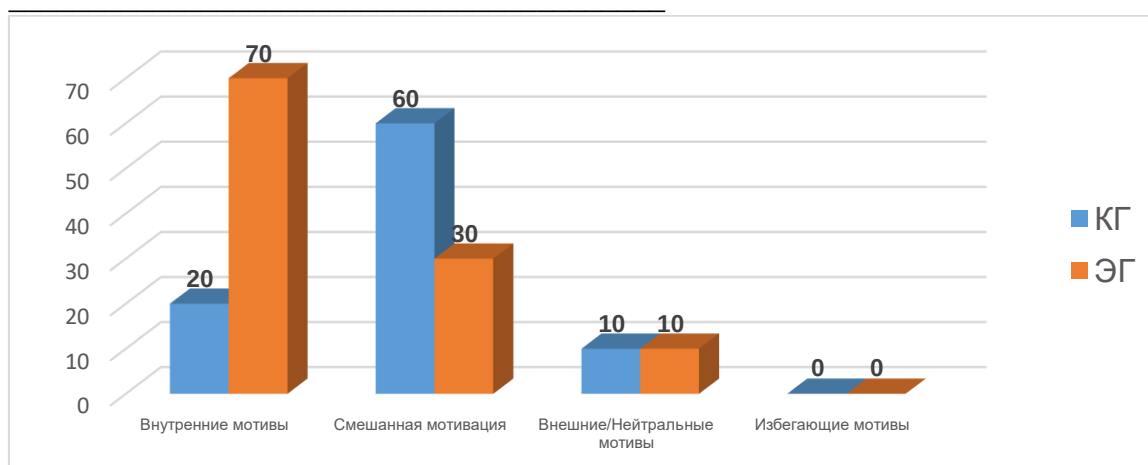


Рисунок 2 – Распределение девочек 7-9 лет, занимающихся фигурным катанием по уровню мотивации к занятиям после проведения исследования (%)

Содержательный анализ ответов на отдельные пункты анкеты позволяет конкретизировать механизмы трансформации мотивационного профиля в экспериментальной группе. Наиболее значимые изменения отмечены по показателям, отражающим отношение к трудностям и ориентацию на достижение: существенно возросла доля ответов, демонстрирующих готовность к повторным попыткам при неудачах, стремление самостоятельно справляться со сложными заданиями и фокус на демонстрации освоенных навыков в соревновательной ситуации. Параллельно снизилась значимость внешних поощрений: выбор в пользу освоения сложного элемента вместо получения символических наград (наклеек) в экспериментальной группе увеличился с 40,0 % до 80,0 %, что подтверждает смещение ценностных приоритетов в сторону содержательных аспектов спортивной деятельности.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности экспериментальной программы в формировании устойчивой внутренней мотивации у юных фигуристок. Достоверное повышение суммарных баллов мотивации в экспериментальной группе, сопровождающееся качественным изменением мотивационной структуры и снижением зависимости от внешних стимулов, подтверждает целесообразность интеграции разработанных мотивационно-регулятивных компонентов в учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Кроме того, нами была организована и проведена оценка уровня ситуативной тревожности на констатирующем и контрольном этапах эксперимента в экспериментальной (n=10) и контрольной (n=10) группах с использованием модифицированной шкалы ситуативной тревожности, которая включала 4 типичные для юных фигуристок стрессовые ситуации. В каждой ситуации респондент выбирал один из 4 вариантов ответа, оцениваемых по 4-балльной шкале (от 1 балла – «совсем не страшно» и до 4 баллов – «очень страшно»). Суммарный балл по 4 ситуациям варьировал от 4 до 16 баллов.

Интерпретация суммарного балла:

- 4–6 баллов – низкий уровень ситуативной тревожности;
- 7–10 баллов – умеренный уровень;

– 11–13 баллов – повышенный уровень;

– 14–16 баллов – высокий уровень.

Анализ первичных данных показал, что на констатирующем этапе в обеих группах преобладал умеренный уровень тревожности (таблица 3). Средние значения суммарного балла в группах были сопоставимы: в экспериментальной группе показатель составил $8,7 \pm 1,38$ балла, в контрольной – $8,6 \pm 1,48$ балла. Статистическая проверка различий между группами с применением t-критерия Стьюдента для независимых выборок выявила отсутствие значимых расхождений ($t=0,18$, $p>0,05$), что свидетельствует о равнозначности групп по уровню ситуативной тревожности в начале эксперимента и обеспечивает корректность последующего сравнительного анализа.

Детальный анализ распределения ответов по отдельным ситуациям позволил выявить специфику тревожных реакций в типичных стрессовых контекстах. В ситуации «Перед тем как выйти на лёд для контрольного проката» большинство девочек в обеих группах демонстрировали умеренное волнение: 50,0 % участниц выбирали вариант «немного волнуюсь, но готов попробовать» (2 балла). При этом доля девочек, испытывающих выраженный страх («довольно страшно» – 3 балла; «очень страшно» – 4 балла), составляла 30,0 % в ЭГ и 30,0 % в КГ, тогда как полностью спокойное отношение к ситуации («совсем не страшно» – 1 балл) отмечалось лишь у 20,0 % девочек в каждой группе (таблица 3).

В ситуации освоения нового сложного элемента (например, перекидного прыжка) наблюдалась несколько более высокая напряжённость: 20,0 % девочек в обеих группах выражали категорическое нежелание пробовать элемент из-за страха неудачи или падения (4 балла), а ещё 30,0 % отмечали, что им «не хочется, так как боятся сделать неправильно» (3 балла). Лишь 10,0 % респонденток проявляли выраженный интерес к освоению нового элемента («хочу попробовать, это интересно» – 1 балл), тогда как 40,0 % демонстрировали умеренно-позитивную установку («попробую, но немножко боюсь» – 2 балла) (таблица 3).

Реакция на совершённую ошибку во время проката также характеризовалась умеренной тревожностью: 40,0 % девочек отмечали, что им «стало обидно, но они справятся» (2 балла), 30,0 % – что они «очень расстроились и хотят всё бросить» (3 балла). Адаптивная реакция («ничего страшного, есть что исправить» – 1 балл) была зафиксирована у 20,0 % участниц, а крайняя дезорганизация деятельности («очень плохо, хочется плакать» – 4 балла) – у 10,0 % (таблица 3).

Ожидание объявления оценок также вызывало у большинства девочек умеренное беспокойство: 50,0 % выбирали вариант «хочется получить хорошую оценку, немного волнуюсь, но верю в себя» (2 балла), 30,0 % – выражали опасения по поводу низкой оценки и возможного разочарования значимых взрослых (3 балла). Полностью спокойное отношение («мне спокойно независимо от оценки» – 1 балл) демонстрировали лишь 10,0 % девочек, а выраженный страх негативной оценки (4 балла) – 10,0 % (таблица 3).

Структурный анализ распределения участниц по уровням ситуативной тревожности подтвердил преобладание умеренного уровня в обеих группах: к данной категории относилось 80,0 % девочек (8 человек) в ЭГ и 80,0 % (8 человек) в КГ. Низкий уровень тревожности (4–6 баллов) был выявлен у 10 % участниц (1 человек) в каждой группе, повышенный уровень (11–13 баллов) – также у 10,0 % (1 человек), а высокий уровень (14–16 баллов) не был зафиксирован ни в одной из групп (таблица 3).

Таким образом, на констатирующем этапе в обеих выборках был зафиксирован сопоставимый уровень ситуативной тревожности, соответствующий умеренной степени

выраженности. Преобладание умеренно-тревожных реакций в типичных стрессовых ситуациях фигурного катания отражает естественные возрастные и спортивные особенности девочек 7–9 лет: наличие волнения в условиях неопределённости и оценки, сочетающееся с сохранением способности к продолжению деятельности при минимальной поддержке.

Таблица 4 – Распределение ответов респондентов по предложенным 4 ситуациям (%) и набранные баллы (констатирующий этап)

Ситуация	Вариант ответа	ЭГ (перед экс.), %	ЭГ баллы	КГ (перед экс.), %	КГ баллы
Ситуация 1. Перед контрольным прокатом	Совсем не страшно (1)	20	1	20	1
	Немного волнуюсь (2)	50	2	50	2
	Довольно страшно (3)	20	3	20	3
	Очень страшно (4)	10	4	10	4
Ситуация 2. Новый сложный элемент	Хочу попробовать (1)	10	1	10	1
	Попробую, но боюсь (2)	40	2	40	2
	Не хочется, боюсь (3)	30	3	30	3
	Не хочу пробовать (4)	20	4	20	4
Ситуация 3. Ошибка во время проката	Ничего страшного (1)	20	1	20	1
	Стало обидно, справлюсь (2)	40	2	40	2
	Расстроился, хочу бросить (3)	30	3	30	3
	Очень плохо, не хочу продолжать (4)	10	4	10	4
Ситуация 4. Перед объявлением оценок	Мне спокойно (1)	10	1	10	1
	Хочется хорошую оценку (2)	50	2	50	2
	Боюсь низкой оценки (3)	30	3	30	3
	Очень боюсь плохой оценки (4)	10	4	10	4

По завершении формирующего этапа эксперимента была проведена повторная диагностика уровня ситуативной тревожности в экспериментальной (ЭГ, n=10) и контрольной (КГ, n=10) группах девочек 7-9 лет, специализирующихся в одиночном фигурном катании, по той же методике, включавшей четыре стандартизированные стрессовые ситуации с 4-балльной шкалой оценки выраженности тревожной реакции. Суммарный балл, варьировавший в диапазоне от 4 до 16, служил интегральным показателем уровня ситуативной тревожности, интерпретируемым в соответствии с установленной шкалой: 4–6 баллов – низкий уровень, 7–10 – умеренный, 11–13 – повышенный, 14–16 – высокий.

Сравнительный анализ динамики показателей выявил существенные межгрупповые различия, свидетельствующие о дифференцированном эффекте применяемых педагогических воздействий. В экспериментальной группе зафиксировано достоверное снижение среднего суммарного балла с $8,7 \pm 1,38$ до $5,9 \pm 1,15$, что соответствует переходу от умеренного к низкому уровню ситуативной тревожности. В контрольной группе изменения были менее выраженными: средний балл снизился незначительно – с $8,6 \pm 1,48$ до $7,8 \pm 1,27$, оставаясь в пределах умеренного уровня тревожности. Статистическая проверка различий между группами на контрольном этапе с применением t-критерия Стьюдента для независимых выборок подтвердила достоверность выявленных расхождений ($t=3,5$, $p<0,01$), что позволяет сделать вывод о значимом эффекте экспериментальной программы.

Структурный анализ распределения участниц по уровням ситуативной тревожности продемонстрировал качественные изменения в мотивационно-эмоциональной сфере девочек ЭГ. Так, доля девочек с низким уровнем тревожности (4–6 баллов) в экспериментальной группе возросла с 10,0 % ($n=1$) на констатирующем этапе до 70,0 % ($n=7$) на контрольном. При этом категория с повышенным уровнем тревожности (11–13 баллов), представленная на старте 10,0 % участниц ($n=1$), на завершающем этапе полностью отсутствовала (таблица 4). В контрольной группе динамика была менее выраженной: доля девочек с низким уровнем тревожности увеличилась лишь до 30,0 % ($n=3$), а доля с умеренным уровнем осталась высокой – 60,0 % ($n=6$). Категория с повышенным уровнем сохранялась на уровне 10,0 % ($n=1$) (таблица 5).

Таблица 5 – Распределение ответов респондентов по предложенным 4 ситуациям (%) и набранные баллы (контрольный этап)

Ситуация	Вариант ответа	ЭГ (конец), %	ЭГ баллы	КГ (конец), %	КГ баллы
Ситуация 1. Перед контрольным прокатом	Совсем не страшно (1)	60	1	30	1
	Немного волнуюсь (2)	30	2	50	2
	Довольно страшно (3)	10	3	10	3
	Очень страшно (4)	0	4	10	4
Ситуация 2. Новый сложный элемент	Хочу попробовать (1)	50	1	20	1
	Попробую, но боюсь (2)	40	2	50	2
	Не хочется, боюсь (3)	10	3	20	3
	Не хочу пробовать (4)	0	4	10	4
Ситуация 3. Ошибка во время проката	Ничего страшного (1)	70	1	30	1
	Стало обидно, справлюсь (2)	20	2	40	2
	Расстроился, хочу бросить (3)	10	3	20	3
	Очень плохо (4)	0	4	10	4
Ситуация 4. Перед объявлением оценок	Мне спокойно (1)	50	1	20	1
	Хочется хорошую оценку (2)	40	2	50	2
	Боюсь низкой оценки (3)	10	3	20	3

Ситуация	Вариант ответа	ЭГ (конец), %	ЭГ баллы	КГ (конец), %	КГ баллы
	Очень боюсь плохой оценки (4)	0	4	10	4

Детальный анализ ответов по отдельным ситуациям позволил выявить специфику трансформации эмоциональных реакций в экспериментальной группе. В ситуации «Перед контрольным прокатом» доля девочек, демонстрирующих полное спокойствие и интерес к демонстрации освоенных навыков («совсем не страшно» – 1 балл), возросла с 20,0 % до 60,0 %, тогда как варианты, отражающие выраженный страх («довольно страшно», «очень страшно»), на контрольном этапе не были зафиксированы. В контрольной группе доля спокойных реакций увеличилась лишь до 30,0 %, а 10,0 % девочек по-прежнему выбирали вариант «очень страшно» (таблица 6; рисунок 3).

Таблица 6 – Динамика распределения девочек по уровням ситуативной тревожности

Уровень тревожности (баллы)	ЭГ, старт	ЭГ, конец	КГ, старт	КГ, конец
4–6 (низкий)	1 чел. (10,0%)	7 чел. (70,0%)	1 чел. (10,0%)	3 чел. (30,0%)
7–10 (умеренный)	8 чел. (80,0%)	3 чел. (30,0%)	8 чел. (80,0%)	6 чел. (60,0%)
11–13 (повышенный)	1 чел. (10,0%)	0 чел. (0 %)	1 чел. (10,0%)	1 чел. (10,0%)
14–16 (высокий)	0 чел. (0 %)	0 чел. (0 %)	0 чел. (0 %)	0 чел. (0 %)

В ситуации освоения нового сложного элемента в ЭГ доля положительных установок («хочу попробовать, это интересно» – 1 балл) достигла 50,0 % (против 10,0 % на начальном этапе), а крайние избегающие реакции («не хочу пробовать, мне очень страшно» – 4 балла) полностью исчезли. В КГ доля позитивных установок увеличилась лишь до 20,0 %, а избегающие реакции сохранялись у 10,0 % участниц (таблица 6; рисунок 4).

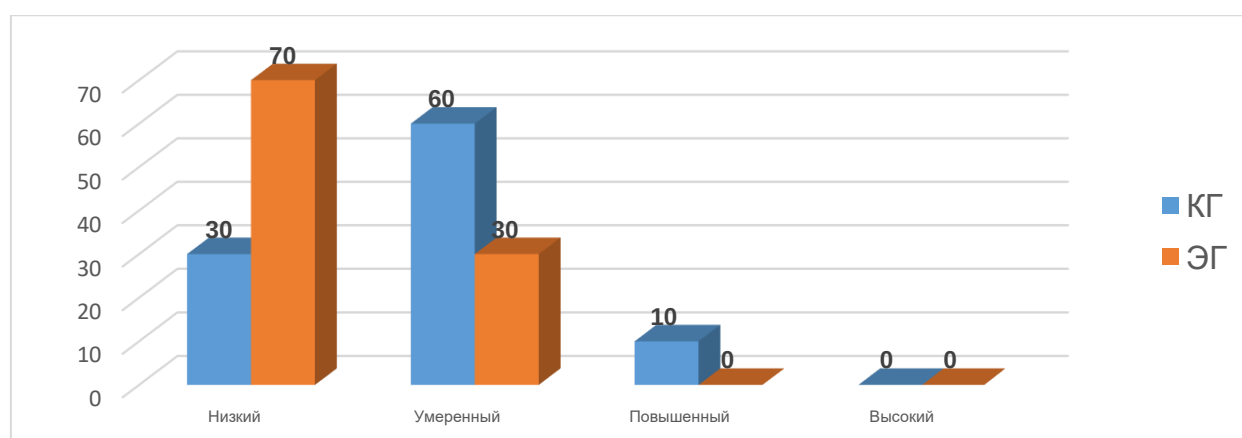


Рисунок 4 – Распределение девочек 7-9 лет, занимающихся фигурным катанием по уровню ситуативной тревожности после проведения исследования (%)

Наиболее значимые изменения в ЭГ были зафиксированы в реакциях на совершённую ошибку и ожидание оценки. В ситуации ошибки доля адаптивных реакций («ничего страшного, есть что исправить» – 1 балл) возросла с 20,0 % до 70,0 %, при полном исчезновении крайних дезорганизирующих реакций (4 балла). В ситуации ожидания оценки

доля девочек, демонстрирующих спокойное отношение независимо от результата («мне спокойно» – 1 балл), увеличилась с 10,0 % до 50,0 %. В контрольной группе аналогичные показатели выросли незначительно: доля адаптивных реакций на ошибку – до 30,0 %, спокойного отношения к оценке – до 20,0 % (таблица 6; рисунок 4).

Содержательная интерпретация полученных результатов позволяет выделить несколько ключевых механизмов, обусловивших снижение ситуативной тревожности в экспериментальной группе:

- **формирование навыков когнитивной переоценки стрессовых ситуаций** – включение в тренировочный процесс элементов психологической подготовки способствовало развитию у девочек способности интерпретировать стрессовые ситуации не как угрозу, а как возможность для роста и демонстрации прогресса;

- **развитие стратегий эмоциональной саморегуляции** – освоение конкретных приёмов управления состоянием (дыхательные техники, вербальные самоинструкции, визуализация успешного выполнения) позволило девочкам эффективнее справляться с волнением в критических ситуациях;

- **изменение отношения к ошибкам и оценкам** – целенаправленная работа по дестигматизации ошибок и переосмыслению роли оценки как инструмента обратной связи, а не как меры ценности личности, способствовала снижению страха неудачи и разочарования значимых взрослых;

- **укрепление самооффективности** – постепенное усложнение задач в сочетании с адекватной поддержкой тренера и акцентом на прогрессе, а не на результате, способствовало формированию у девочек уверенности в собственных силах и готовности к освоению сложных элементов.

Таким образом, результаты заключительного (контрольного) этапа исследования свидетельствуют о высокой эффективности экспериментальной программы в снижении уровня ситуативной тревожности у юных фигуристок 7-9 лет. Достоверное снижение суммарных баллов, качественные изменения в структуре эмоциональных реакций, исчезновение крайних избегающих стратегий и рост доли девочек с низким уровнем тревожности подтверждают целесообразность интеграции специализированных психолого-педагогических приёмов в учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Полученные данные могут служить основанием для рекомендации по широкому внедрению подобных программ в практику детско-юношеского спорта с целью оптимизации эмоционального состояния спортсменов и повышения устойчивости к стрессовым факторам соревновательной деятельности.

Оценка технической подготовленности выполнялась по шести стандартизированным тестам с комбинированной шкалой: качественная оценка (0–5 баллов) и количественные показатели (число успешных попыток, время, длина проката). Итоговый балл по каждому тесту рассчитывался как сумма качественной и количественной составляющих. Максимальный суммарный балл по всем тестам – 48 баллов. Уровень технической подготовленности определялся по доле набранных баллов от максимума: высокий – $\geq 85,0\%$ (≥ 41 балл), средний – 65–84 % (31–40 баллов), низкий – $< 65,0\%$ (< 31 балл).

Анализ выполненных результатов технической подготовленности девочек 7-9 лет опытных групп в начале исследования показал отсутствие значимых различий между опытными группами испытуемых (таблица 7).

Таблица 7 – Сравнительный анализ результатов технической подготовленности юных спортсменов 7-9 лет, специализирующихся в одиночном фигурном катании на констатирующем этапе (до эксперимента)

Тест	Показатель	ЭГ (n=10), $\bar{x} \pm s$	КГ (n=10), $\bar{x} \pm s$	t	p
Тест 1. Скольжение по дугам	Баллы (макс. 8)	5,1±0,65	5,0±0,75	0,32	>0,05
	Число дуг подряд	2,2 ± 0,4	2,1 ± 0,5	0,28	>0,05
Тест 2. Тройка	Баллы (макс. 8)	5,3±0,5	5,2±0,6	0,41	>0,05
	Число троек подряд	2,3 ± 0,4	2,2 ± 0,5	0,35	>0,05
Тест 3. Перекидной прыжок	Баллы (макс. 8)	4,9±0,74	4,8±0,84	0,29	>0,05
	Успешных прыжков из 3	1,8 ± 0,6	1,7 ± 0,7	0,31	>0,05
Тест 4. «Ласточка»	Баллы (макс. 5)	3,4±0,53	3,3±0,63	0,38	>0,05
	Время удержания, с	4,1 ± 0,8	4,0 ± 0,9	0,27	>0,05
	Длина проката, м	3,8 ± 0,7	3,7 ± 0,8	0,33	>0,05
Тест 5. Спираль с выездом	Баллы (макс. 7)	4,2±0,64	4,1±0,74	0,36	>0,05
	Длительность удержания, с	3,2 ± 0,5	3,1 ± 0,6	0,29	>0,05
Тест 6. Скоростной круг	Время, с	29,4 ± 1,3	29,6 ± 1,5	0,34	>0,05
	Штрафные секунды (ошибки)	1,2 ± 0,4	1,3 ± 0,5	0,30	>0,05
	Итоговый балл (макс. 48)	32,3 ± 2,1	31,9 ± 2,3	0,37	>0,05

Суммарный балл технической подготовленности на констатирующем этапе составил в ЭГ 32,3±2,1, в КГ – 31,9±2,3, $p>0,05$, что соответствует 67–69 % от максимального результата и квалифицируется как средний уровень технической подготовленности.

Распределение участников по уровням технической подготовленности выявило следующие закономерности:

- **высокий уровень** (≥ 85 % от максимума) отмечался у 10,0 % (n=1) в ЭГ и 10,0 % (n=1) в КГ обучающихся;
- **средний уровень** (65–84 %) был зафиксирован у 90,0 % (n=9) в ЭГ и 90,0% (n=9) в КГ обучающихся;
- **низкий уровень** (<65 %) на данном этапе не был выявлен.

Исходные показатели отражают типичный уровень технической оснащённости юных фигуристов 7–9 лет, характеризующийся сформированностью базовых элементов при наличии выраженных технических недочётов, снижающих стабильность и качество исполнения. Выявленные дефициты (нестабильность ребра, трудности в удержании равновесия, ошибки в прыжковых и вращательных элементах) обосновывают необходимость целенаправленного педагогического воздействия, ориентированного на детализацию техники, развитие координационных способностей и совершенствование механизмов самоконтроля.

Библиографический список

- 1 Круговая тренировка как способ моделирования физической нагрузки в фигурном катании / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов, А. К. Тихомиров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12(178). – С. 337–341.
2. Леонтьев, Д. А. Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации

/ Д. А. Леонтьев // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. – № 2. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-motiva-u-a-n-leontieva-i-problema-kachestva-motivatsii> (дата обращения: 16.08.2026).

3. Мишина, Г. А. Изучение зоны ближайшего развития у детей младшего школьного возраста с разной степенью выраженности инициативности / Г. А. Мишина, И. В. Довольнова // Педагогический ИМИДЖ. – 2022. – Т. 16, № 4(57). – С. 517–529.

4. Морозов, Д. Ю. Логическое мышление младших школьников и готовность к спортивной тактике / Д. Ю. Морозов, Н. А. Лебедева // Российский психологический журнал. – 2017. – № 3. – С. 35–50.

5. Основы системы подготовки фигуристов в олимпийском спорте : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев, А. К. Тихомиров, Е. В. Чубанов. – Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2020. – 144 с.

6. Островский, И. Д. Формирование мотивации у спортсменов в фигурном катании в группах профессиональной направленности / И. Д. Островский // Современное среднее профессиональное образование. – 2023. – № 3. – С. 54–56.

7. Сидоров, И. К. Внутренний план действий и готовность к спортивным задачам в младшем школьном возрасте / И. К. Сидоров, Е. Л. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 40–55

8. Спасская, У. А. Фигурное катание: специфика и влияние на здоровье спортсменов / У. А. Спасская // Наука и молодые учёные : сборник статей Международной научно-практической конференции, Пенза, 08 января 2025 года. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. – С. 187–191.

9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р) // КонсультантПлюс. – URL : consultant.ru (дата обращения: 11.08.2026).

10. Темпы физического развития и подготовленности детей как маркеры эффективности двигательной активности / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, А. В. Полфунтикова, Д. Н. Пухов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 58–60.

11. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках». Методическое пособие / Авт.-сост.: Л. С. Хачатуров, Б. Н. Найданов. – Москва : ФГБУ ФЦПСР 2022. – 127 с.

12. Фигурное катание как вид спорта / Л. В. Быкова, Т. Е. Могилевская, Л. Ф. Грошева, К. Д. Клинкаева // Молодежь и наука. – 2019. – № 12. – С. 15.

13. Ширяева, А. А. Фигурное катание на коньках как художественный вид спорта / А. А. Ширяева // Актуальность гуманитарных наук в современных реалиях: традиции и современность : сборник научных статей. – Москва : ООО «ПЕРО», 2025. – С. 84–87.

14. Шмидт, В. М. Биомеханика фигурного катания: основы и методы : учеб. пособие / В. М. Шмидт. – Казань : Издательство Казанского университета, 2023. – 210 с.

REFERENCES

- 1 Circuit training as a method of modeling physical activity in figure skating / I. O. Cherepanova, K. S. Dunaev, S. G. Seyranov, A. K. Tikhomirov // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. - 2019. - No. 12 (178). - P. 337-341.
2. Leontiev, D. A. The concept of motive in A. N. Leontiev and the problem of the quality of motivation / D. A. Leontiev // Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology. - 2016. - No. 2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-motiva-u-a-n-leontieva-i-problema-kachestva-motivatsii> (date of access: 16.08.2026).
3. Mishina, G. A. Study of the zone of proximal development in primary school children with varying degrees of initiative / G. A. Mishina, I. V. Dovolnova // Pedagogical IMAGE. - 2022. - Vol. 16, No. 4 (57). - Pp. 517-529.
4. Morozov, D. Yu. Logical thinking of primary school students and readiness for sports tactics / D. Yu. Morozov, N. A. Lebedeva // Russian Psychological Journal. - 2017. - No. 3. - Pp. 35-50.
5. Fundamentals of the system of training figure skaters in Olympic sports: textbook. A manual for students of higher educational institutions of physical education studying in the areas of training 49.03.01 Physical Education, 49.03.04 Sports / I. O. Cherepanova, K. S. Dunaev, A. K. Tikhomirov, E. V. Chubnov. - Malakhovka: Moscow State Academy of Physical Education, 2020. - 144 p.
6. Ostrovsky, I. D. Formation of motivation among athletes in figure skating in professionally focused groups / I. D. Ostrovsky // Modern secondary vocational education. - 2023. - No. 3. - P. 54-56.
7. Sidorov, I. K. Internal action plan and readiness for sports tasks at primary school age / I. K. Sidorov, E. L. Kuznetsova // Theory and practice of physical education. - 2016. - No. 4. - P.40-55
8. Spasskaya, U. A. Figure skating: specifics and impact on the health of athletes / U. A. Spasskaya // Science and young scientists: collection of articles from the International scientific and practical conference, Penza, January 8, 2025. - Penza: Science and Education (IP Gulyaev G.Yu.), 2025. - P.187-191.
9. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030" (approved by the Order of the Government of the Russian Federation dated November 24, 2020 No. 3081-r) // ConsultantPlus. - URL: consultant.ru (date of access: August 11, 2026).
10. The pace of physical development and fitness of children as markers of the effectiveness of physical activity / T. F. Abramova, T. M. Nikitina, A. V. Polfuntikova, D. N. Pukhov // Theory and practice of physical education. - 2020. - No. 8. - Pp. 58-60.
11. Standard program of sports training for the sport of figure skating. Methodological manual / Auth.-compiled: L. S. Khachaturov, B. N. Naidanov. - Moscow : FGBU FTsPSR 2022. - 127 p.
12. Figure skating as a sport / L. V. Bykova, T. E. Mogilevskaya, L. F. Grosheva, K. D. Klinchaeva // Youth and Science. - 2019. - No. 12. - P. 15.
13. Shiryaeva, A. A. Figure skating as an artistic sport / A. A. Shiryaeva // Relevance of the humanities in modern realities: traditions and modernity: a collection of scientific articles. - Moscow: ООО "PERO", 2025. - Pp. 84-87.
14. Schmidt, V. M. Biomechanics of figure skating: fundamentals and methods: a textbook / V. M. Schmidt. - Kazan: Kazan University Publishing House, 2023. - 210 p.