Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 510-512.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 510-512.

Научная статья
УДК 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_510

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ-ОДИНОЧНИКОВ © В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД





Юлия Александровна Соколова [1], Ольга Николаевна Савинкова [2]

Воронежская государственная академия спорта [1, 2]
Воронеж, Россия

[1] Преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
тел.: +7(910)244-10-73, e-mail: julia.s2024@yandex.ru
ORCID 0009-0001-8529-7143
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета магистратуры и аспирантуры
Тел.: +7(912)482-151, e-mail: Osavinkova71@gmail.com
ORCID 0000-0002-1147-0070

Аннотация. На сегодняшний день фигурное катание является одним из самых популярных видов спорта с высоким уровнем конкуренции и достаточно ранним набором детей в группы. С каждым сезоном программы спортсменов становятся всё сложнее, эффектнее и техничнее, что не может не сказаться на процессе подготовки фигуристов. А также наблюдается тенденция к «омоложению» спортсменов в фигурном катании, особенно в сравнении с другими видами спорта. Практика последних лет показывает, что 15 лет является возрастом пика для многих фигуристок. Если уровень физической и технической подготовленности юных спортсменов соответствует предъявляемым требованиям, в то время как со стороны нервной системы данный возраст характеризуется психо-эмоциональной нестабильностью или психологической неготовностью к ответственности, которая возлагается на неокрепшую психику юного спортсмена.

Ключевые слова: фигуристы, психологическая подготовка, предстартовые состояния, элементы, фигурное катание, юные спортсмены, спорт.

Цель исследования – заключается в раскрытии значения психологической подготовки фигуристов перед соревнованиями.

Методы исследования. Методологической базой для нашего исследования стали: анализ наусно-методической литературы и инструменты метода математической статистики.

Для цитирования: *Соколова Ю. А., Савинкова О. Н.* Значение психологической подготовки фигуристов-одиночников в предсоревновательный период // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2.С. 510-512. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_510.

Результаты

Психологическая подготовка способствует нормализации психологического состояния фигуристов особенно в предсоревновательный период, когда увеличивается физическая нагрузка и нарастает предсоревновательное напряжение. Позволяет выйти на пик своей формы, морально настроится на соревнования, помогает справиться со стрессом, тревогой, повысить эффективность тренировок и результаты соревнований. Это и характеризует психологическую подготовку, как педагогический процесс, который неотделим от физической, технической и других видов подготовки фигуристов.

Современный спорт ставит перед спортсменами высокую планку, для преодоления, которой от участников соревнований требуется продемонстрировать высокий уровень подготовленности в техническом плане. Чисто, уверенно выступить и показать максимум своих возможностей, все это возможно только при хорошей психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

В фигурном катании достаточно часто встречается такое явление, когда фигурист на тренировках идеально исполняет свою программу, выполняет чисто все элементы, а когда наступают соревнования, во время выступления спортсмен «срывает» элементы и показывает

© Соколова Ю.А., Савинкова О.Н., 2026

лишь часть от того, что он демонстрировал на тренировке. Данный случай говорит о недостаточном уровне готовности фигуриста в психологическом плане. Страх подвести тренера, семью; неуверенность в себе; чувство ответственности; эмоциональное выгорание становится преградой к пьедесталу для любого спортсмена.

Предсоревновательный период в спортивном цикле фигуристов, направлен на решение различных вопросов связанных главным образом не только с совершенствованием технической подготовленности, но и с психологической адаптацией к стартам, а именно формирование уверенности в себе и своих силах, стрессоустойчивости, осознанного отношения к соревнованиям, развития навыков контроля эмоционального состояния и т.д. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется спокойствием и уверенностью в себе. В нынешней ситуации, проблема психологической подготовленности фигуристов становится все более актуальной. Особенно это важно учитывая сложившуюся ситуацию в мировом спорте. В соответствии с постановлением ISU допуск российских фигуристов к международным стартам ограничен. Изменились правила, которые касаются сложности программ фигуристов, включение в программу соревнований элементов «Ultra C Elements» – элементов повышенной сложности, к которым относится четверные прыжки, без которых на данный момент невозможно занять место на пьедестале. Все это сказывается на психическом состоянии спортсмена, в свою очередь такой вид подготовки как психологическая, будет способствовать нормализации психологического состояния фигуристов особенно в предсоревновательный период, когда увеличивается физическая нагрузка, нарастает предсоревновательное напряжение.

В табл. 1 представлен сравнительный анализ баллов полученных за короткую и произвольную стартовые программы фигуристов ЭГ и КГ в текущем сезоне.

Таблица 1 – Результаты соревновательной деятельности фигуристов (КМС)

Программа	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)	КГ (n=11)	ЭГ (n=11)
Короткая программа	31,43±3,22	30,89±4,02	32,61±2,15	43,30±2,12
Произвольная программа	54,16±2,41	55,10±1,8	55,01±5,31	76,02±1,23

Из результатов, представленных в таблице видно, что: значительно улучшились результаты ЭГ, в процесс подготовки, которых была введена специальная психологическая подготовка фигуристов. Так, показатели ЭГ за короткую программу увеличились на 12,41 балла. За произвольную программу прирост составил 20,92 балла. В КГ значительных изменений не произошло. Высокая динамика показателей ЭГ позволяет говорить, что психологической подготовки является значимым для фигуристов различного уровня.

Выводы

Стабильность и безошибочность выполнения двигательных действий фигурного катания на коньках, связано с уровнем развития психологических процессов, участвующих в саморегуляции двигательных действий. В зависимости от них ставится и совершенствуется техника элементов. Таким образом, можно говорить о том, что психологическая подготовка фигуристов прочно взаимосвязана с технической, физической и другими видами подготовки.

Библиографический список

1. Андреев, В.В. Влияние уровня спортивного мастерства спортсменов на частоту использования различных стратегий преодоления кризисных ситуаций / В.В. Андреев, Г.В. Сытник // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 1 (69). – С. 133-134.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник / Г. М. Андреева. – 5-е изд. – М. : Аспект Пресс, 2009. – 362 с.
3. Бальсевич, В.К. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 68.
4. Банаян, А.А. Методика экспресс-оценки психофизиологического состояния в условиях тренировочных мероприятий // Вестник всероссийской гильдии протезистов-ортопедов. – 2014. – № 3 (57). – С. 88-89.
5. Гуськов, С. И. Профессиональный спорт / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов, М. М. Линец, Б. Н. Юшко. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 213 с.
6. Кузнецов, А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учётом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. – М. : Флинта, 2015. – 164 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев ; 3-е изд., перераб. и доп. М. : ФиС, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
8. Степаненко, Н.П. Динамика состояния вегетативной нервной системы и психоэмоционального статуса у детей, занимающихся сложнокоординационными видами спорта / Н.П. Степаненко, А.Б. Коновалов, О.В. Достовалова, Е.А. Матвеева (Цехмейструк), Е.В. Замулина // Сибирский медицинский журнал. – 2014. – Т. 29, № 2. – С. 63–66
9. Уляева, Л.Г. Психологические ресурсы: понятие, виды, функции и роль в самореализации личности // Живая психология. – 2019. – Т. 6. №4 (24). – С.255- 265.
10. Шамионов, Р. М. Личность и ее становление в процессе социализации : монография. – Саратов : Изд-во Сарат. пед. ин-та, 2000. – 329 с.

References

1. Andreev, V.V. The influence of the level of athletic skill of athletes on the frequency of using various strategies to overcome crisis situations / V.V. Andreev, G.V. Sytnik // Physical culture and health. – 2019. – № 1 (69). – P. 133-134.
2. Andreeva G. M. Social psychology : a textbook. – 5th edition. – M. : Aspect Press, 2009. – 362 p.

3. Balsevich, V.K. Strategy of long-term sports training of Olympians // Theory and practice of physical culture. - 2011. – No. 2. – p. 68.

4. Banayan, A.A. Method of rapid assessment of the psychophysiological state in the conditions of training events // Bulletin of the All-Russian Guild of Orthopedic Prosthetists. – 2014. – № 3 (57). – Pp. 88-89.

5. Guskov, S. I. Professional sport / S. I. Guskov, V. N. Platonov, M. M. Linets, B. N. Yushko. – Kyiv : Olympic Literature, 2000. – 213 p.

6. Kuznetsov, A.S. Psychological training of Greco-Roman wrestlers, taking into account the types of temperament at the pre–competitive stage of training. Moscow: Flinta, 2015. 164 p.

7. Matveev, L.P. Theory and methodology of physical culture : textbook ; 3rd edition, revised and supplemented. Moscow : FiS, SportAkademPress, 2008. – 544 p.

8. Stepanenko, N.P. Dynamics of the state of the autonomic nervous system and psychoemotional status in children engaged in complex sports / N.P. Stepanenko, A.B. Konovalov, O.V. Dostovalova, E.A. Matveeva (Tsekhmeistruk), E.V. Zamulina // Siberian Medical Journal. – 2014. – Vol. 29, No. 2. pp. 63-66

9. Ulyaeva, L.G. Psychological resources: concept, types, functions and role in self-realization of personality // Living psychology. 2019. Vol. 6. No. 4 (24). pp.255-265.

10. Shamionov, R. M. Personality and its formation in the process of socialization : monograph. Saratov : Publishing House of Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky, 2000. 329 p.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_510

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR SINGLE FIGURE SKATERS IN THE PRE-COMPETITION PERIOD

Yulia A. Sokolova [1], Olga N. Savinkova [2]

Voronezh State Academy of Sports [1, 2]
Voronezh, Russia

[1] Teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture
ph.: +7(910)244-10-73, e-mail: julia.s2024@yandex.ru
ORCID 0009-0001-8529-7143

[2] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Dean of the Faculty of Graduate and Postgraduate Studies
ph.: +7(912)482-151, e-mail: Osavinkova71@gmail.com
ORCID 0000-0002-1147-0070

Abstract. Figure skating is currently one of the most popular sports, with a highly competitive atmosphere and a relatively early age for children to join groups. With each season, athletes' programs become increasingly complex, spectacular, and technically advanced, which inevitably impacts the skaters' training process. There is also a trend toward "rejuvenation" of athletes in figure skating, especially compared to other sports. Recent experience shows that 15 years is the peak age for many figure skaters. While the level of physical and technical fitness of young athletes meets the requirements, from a nervous system perspective, this age is characterized by psycho-emotional instability or a psychological unpreparedness for the responsibilities placed on the immature psyche of a young athlete.

Keywords: figure skaters, psychological preparation, pre-competition mentality, elements, figure skating, young athletes, sport.

Cite as: *Sokolova Yu. A., Savinkova O. N.* The Importance of Psychological Preparation of Single Figure Skaters in the Pre-Competition Period // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 510-512. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_510.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026