

МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ СИЛЬНЕЙШИХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПАР МИРА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

**Ступень М.П.**

канд. пед. наук,
доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

**Новик Е.В.**

Белорусский
государственный
университет
физической культуры

Статья посвящена определению модельно-целевых характеристик технической подготовленности (количественно измеримых параметров соревновательного контента), необходимых для достижения заданного спортивного результата в соревновательных программах сильнейших танцевальных пар мира, на основании изучения их соревновательной деятельности на чемпионатах мира по фигурному катанию на коньках с целью повышения эффективности планирования содержания и индивидуализации тренировочного процесса, оценивания прогресса мастерства спортсменов.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках; спортивные танцы на льду; ритм танец; произвольная программа; чемпионаты мира; модельно-целевые характеристики; техническая подготовленность.

MODEL-TARGET CHARACTERISTICS OF TECHNICAL READINESS IN COMPETITIVE PROGRAMS OF THE WORLD'S TOP FIGURE SKATING DANCE COUPLES

The article is devoted to determining the model-target characteristics of technical readiness (quantifiable parameters of competitive content) necessary to achieve a given athletic result in the competitive programs of the world's top dance couples, based on studying their competitive activities at the World Figure Skating Championships in order to increase the effectiveness of content planning and individualization of the training process, and assessing the progress of athletes' skills.

Keywords: figure skating; sports ice dancing; rhythm dance; free dance; world championships; model and target characteristics; technical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Система оценивания в танцах на льду, введенная после Олимпийских игр 2002 года, представляет собой сложный механизм, учитывающий, как технические, так и художественные аспекты соревновательного выступления танцевальных пар в фигурном катании на коньках [1]. В соревновательных протоколах подробно представлены количественные данные о техническом и исполнительском мастерстве танцевальной пары. Информация о техническом мастерстве пары включает названия выполненных технических элементов, уровень их сложности и базовую стоимость, персональные оценки судей за качество техники исполнения каждого элемента (GOE), которая может варьироваться от +5 до –5 баллов, среднее усеченное за каждый элемент и общая оценка за технику исполнения всех элементов программы. Исполнительское мастерство представлено в протоколе оценками за три компонента программы, которые отражают концепцию и идею программы, интерпретацию образа и музыкальность, мастерство владения коньком. Автоматизированная программа вычисляет средние усеченные по каждому элементу и компоненту программы и затем суммирует их значения. Формирование общего соревновательного результата в

танцах на льду происходит за счет суммирования баллов, полученных за ритм танец и произвольную программу.

Объективизация судейства в данном виде фигурного катания происходит за счет использования видеосъемки с замедленными повторами для определения, вида и способа исполнения технического элемента, уровня его сложности и качества исполнения, выявления ошибок, а также за счет экспертного оценивания мастерства спортсменов в соответствии с правилами судейства и привлечением 7 или 9 судей высокой квалификации, представляющих разные страны на международных соревнованиях, организованных Международным союзом конькобежцев (далее – ИСУ).

Соревновательные программы в танцах на льду (ритм танец, произвольная программа) включают предписанные комюнике и правилами соревнований ИСУ элементы (контент), которые спортсмены обязаны интегрировать в свою программу [1, 2]. В ритм танце эти требования более жесткие по сравнению с произвольной программой. На соревновательный сезон задается серия обязательного танца, рисунок и стиль дорожки шагов (в паре или параллельно), вид хореографического элемента (дорожка шагов, слайдинг, вращение и т. д.), стиль музыки и костюмов, ко-

торым в обязательном порядке должны следовать танцевальные пары. В свою очередь в произвольной программе спортсмены имеют больше свободы, они не ограничены в выборе музыки и костюмов, а контент программы задается только примерный, за счет чего танцоры могут выбрать вид и способ исполнения элемента, который в большей степени отражает стилистику их произвольного танца, а также уровень технической подготовленности. Вместе с тем, как в ритм танце, так и в произвольной программе контент программы (виды и способы исполнения элементов), последовательность элементов, уровни их сложности, диапазон степени качества исполнения каждого технического элемента и значения оценок за каждый компонент программы могут существенно отличаться у спортсменов, имеющих различный уровень мастерства [1].

Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки в танцах на льду является перспективным, поскольку позволит не только выявить специфические особенности соревновательной деятельности лидеров фигурного катания, определить стратегические ориентиры для планирования и организации тренировочного процесса на разных этапах многолетней подготовки, но и прогнозировать специалистам соревновательные результаты в основных соревнованиях сезона, индивидуализировать проектирование подготовки спортсменов в масштабе макроцикла с целью управления развитием спортивной формы и достижения высших соревновательных результатов [3, 4, 5, 6]. Использование модельно-целевого подхода в танцах на льду требует определения модельно-целевых характеристик технической подготовленности танцевальных пар, которые, на наш взгляд, представляют собой совокупность объективных количественно измеримых показателей и параметров, отражающих уровень мастерства и необходимых для достижения высоких соревновательных результатов, а также технически доступных в настоящее время для оценивания судьям в процессе официальных международных соревнований. Их определение может быть основано на детальном анализе технического наполнения ритм танца и произвольной программы сильнейших дуэтов мира, прошедших квалификационный отбор и занявших призовые места на чемпионатах мира за последние годы и представляется актуальной научной задачей.

■ ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Целью исследования являлось определение модельно-целевых характеристик ритм танца и произвольной программы для танцевальных пар выступающих в категории сеньоров (взрослых) на предстоящий соревновательный сезон (олимпийский цикл). Для решения задач исследования нами был проведен анализ соревновательных протоколов чемпионатов мира в спортивных танцах на льду с 2022 по 2025 годы. Было изучено содержание 113 официальных соревновательных протоколов танцевальных пар, принимающих участие в чемпионатах мира среди сеньоров (взрослых) [1].

■ МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

- анализ научно-методической литературы;
- анализ протоколов соревнований;
- педагогические наблюдения; статистические методы.

Изучение и анализ официальных протоколов соревнований ритм танца и произвольной программы чемпионатов мира за четырехлетний период позволили определить модельно-целевые характеристики технической подготовленности сильнейших танцевальных пар на основе конкретных количественно и качественно измеримых показателей соревновательных программ, которые выражались в видах и способах исполнения элементов контента программы, целевых диапазонах уровня сложности техники каждого элемента и степени качества его исполнения (GOE), целевых значениях оценок за компоненты соревновательных программ и являются необходимыми для достижения планируемого спортивного результата (попадание в топ-6 или завоевание медали). Так, анализ результатов соревновательной деятельности участников чемпионатов мира позволил сформулировать следующие модельно-целевые характеристики ритм танца, которые дают возможность танцевальной паре претендовать на 4-е или 5-е место, гарантирующее попадание танцевальной пары в сильнейшую разминку в произвольной программе и существенно повышающее вероятность попасть в число претендентов на медали чемпионата мира:

- серию синхронных твизлов 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- дорожку шагов 2–4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- частичную дорожку шагов 2–4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- поддержку 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- хореографический элемент 1-го уровня сложности (максимальный для хореографических элементов) (диапазон GOE от +3 до +5).

Для попадания танцевальной пары в призеры чемпионата мира 2026 года в ритм танце нужно представить более сложную соревновательную программу, которая будет включать следующий примерный контент элементов, в частности, способы и виды их исполнения:

- серию синхронных твизлов 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- дорожку шагов (по прямой) 3–4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- частичную дорожку шагов 3–4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- поддержку (вращательная) 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- хореографический элемент (дорожка шагов) 1-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5).

Анализ протоколов ритм танца, позволил выявить разброс оценок за компоненты программы (композиция, презентация и мастерство скольжения) для лидирующих пар в этом виде соревновательной программы, которые находились в диапазоне от 9,50 до 10,00 баллов (из воз-

можных 10 баллов) и от 8,50 до 9,25 у пар, занимающих с 4-го по 5-е место. В соответствии с правилами оценивания компонентов программы данные количественные показатели указывают на то, что призеры при выступлении на соревновании не допустили ни одной грубой ошибки и имели максимально высокий уровень технической, хореографической, физической и психологической (интегральной) подготовленности, а также артистического мастерства (коммюнике 2704) [1].

Потенциал улучшения соревновательных результатов в ритм танце для сильнейших спортивных пар находится в области повышения сложности и качества исполнения различных элементов техники, существенного повышения уровня согласованности движений в соответствии с музыкальной структурой соревновательной программы.

Резерв повышения сложности касается прежде всего таких элементов, как частичная дорожка и дорожка шагов.

Качество выполнения всех технических элементов ритм танца в 51 % случаев должно оцениваться судьями не ниже оценки +4. В случае, если запланированная цель – титул чемпионов мира, практически 50–60 % оценок за качество исполнения элементов программы должны быть на уровне +5. Резерв улучшения качества исполнения техники может рассматриваться для таких элементов, как серии синхронных твизлов, дорожки и частичной дорожки шагов, поддержки, а также для хореографического элемента.

Учитывая, что произвольная программа предоставляет спортсменам наибольшую свободу в выборе композиционных решений, постановке и подборе хореографии и имеет по результатам нашего исследования вклад в общий соревновательный результат более 60 %, она становится ключевым элементом для демонстрации технической, артистической, тактической, физической и психологической подготовленности пары. Следовательно, модельно-целевые характеристики соревновательной деятельности в произвольной программе, обеспечивающие достижение медальных позиций танцевальной пары, являются существенным фактором, который необходимо учитывать специалистам при планировании структуры и содержания спортивной подготовки. Особое внимание при этом важно уделять соотношению обязательных и хореографических элементов, уровню их исполнения (уровни сложности от 1 до 4), диапазону судейских оценок (GOE), а также интеграции элементов в структуру программы в соответствии с последними изменениями в правилах ИСУ.

Для того чтобы в соревновательном сезоне конкурировать с сильнейшими танцевальными парами на чемпионате мира в произвольной программе за попадание в шестерку лучших, танцевальной паре необходимо иметь в своем арсенале следующий контент:

- серию синхронных твизлов 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- танцевальное вращение 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);
- дорожку шагов 2–4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);

– блок шагов 2–4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);

– три разные поддержки: одна комбинированная и одна отдельная поддержка 3–4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);

– три хореографических элемента 1-го уровня сложности (диапазон GOE от +2 до +5).

Для того чтобы занять призовое место на чемпионате мира 2026 года в произвольной программе, танцевальной паре необходимо продемонстрировать контент соревновательной программы, который включает следующие способы и виды исполнения элементов:

– серию синхронных твизлов 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);

– танцевальное вращение 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);

– дорожку шагов (по серпантину) 3–4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);

– блок шагов 3–4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);

– комбинированную поддержку (по дуге + вращательная) 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);

– статическую поддержку 4-го уровня сложности (диапазон GOE от +3 до +5);

– хореографическую дорожку шагов 1-го уровня сложности (диапазон GOE от +2 до +5).

– комбинацию хореографических прыжков 1-го уровня сложности (диапазон GOE от +2 до +5).

– серию хореографических твизлов 1-го уровня сложности (диапазон GOE от +2 до +5).

В произвольной программе уровень компонентов также является высоким. Для медалистов этот диапазон составляет от 9,50 до 10,00 баллов, для пар, занимающих с 4-го по 6-е место от 8,75 до 9,25, что предъявляет также максимально высокие требования к качеству исполнения элементов техники, поскольку грубая ошибка или несколько существенных, или множественные незначительные ошибки не допускают выставления судьями оценок 9,00 и выше баллов (коммюнике 2704) [1]. Кроме того, музыкальность спортсменов и их способность передать характер, стиль, нюансы музыки не только посредством исполнения элементов техники, но и через синхронные и асинхронные движения верхней и нижней частей тела, выражения лиц требует с одной стороны демонстрации высокого уровня интегральной подготовленности танцевальной пары, а с другой стороны – необходимость иметь оригинальную, сбалансированную и гармоничную постановку соревновательной программы в соответствии с выбранной музыкой.

Потенциал улучшения соревновательных результатов в произвольной программе для сильнейших спортивных пар находится прежде всего в области повышения сложности и качества исполнения различных элементов техники, повышения уровня согласованности движений в соответствии с музыкальной структурой соревновательной программы. Резерв повышения сложности касается прежде всего дорожки и блока шагов, а также поддержек.

Качество выполнения всех элементов техники должно оцениваться судьями только в положительной зоне

Таблица 1 – Модельно-целевые характеристики технической подготовленности танцевальной пары, необходимые для достижения планируемого спортивного результата в ритм танце на чемпионате мира

Ритм танец							
4–5-е место			1–3-е место				
	Вид элемента	Уровень сложности	GOE		Вид элемента, способ выполнения	Уровень сложности	GOE
1	Серия синхронных твизлов	4	+3 – +5	1	Серия синхронных твизлов	4	+3 – +5
2	Дорожка шагов	2–4	+3 – +5	2	Дорожка шагов	3–4	+3 – +5
3	Частичная дорожка шагов	2–4	+3 – +5	3	Частичная дорожка шагов (по прямой)	3–4	+3 – +5
4	Поддержка	4	+3 – +5	4	Поддержка (вращательная)	4	+3 – +5
5	Хореографический элемент	1	+3 – +5	5	Хореографический элемент (дорожка шагов)	1	+3 – +5
Оценка за компоненты соревновательной программы							
8,50–9,25			9,50–10,00				

Таблица 2 – Модельно-целевые характеристики технической подготовленности танцевальной пары, необходимые для достижения планируемого спортивного результата в произвольной программе на чемпионате мира

Произвольная программа							
4–6-е место			1–3-е место				
	Вид элемента	Уровень сложности	GOE		Вид элемента, способ выполнения	Уровень сложности	GOE
1	Серия синхронных твизлов	4	+3 – +5	1	Серия синхронных твизлов	4	+3 – +5
2	Танцевальное вращение	4	+3 – +5	2	Танцевальное вращение	4	+3 – +5
3	Дорожка шагов	2–4	+3 – +5	3	Дорожка шагов (по серпантину)	3–4	+3 – +5
4	Блок шагов	2–4	+3 – +5	4	Блок шагов	3–4	+3 – +5
5	3 поддержки (1 комбинированная, 1 отдельная)	3–4	+3 – +5	5	3 поддержки (по дуге + вращательная, статическая)	4	+3 – +5
6	3 хореографических элемента	1	+2 – +5	6	3 хореографических элемента (дорожка шагов, комбинация прыжков, серия твизлов)	1	+2 – +5
Оценка за компоненты соревновательной программы							
8,75–9,25			9,50–10,00				

не ниже +4, +5. Резерв улучшения качества может рассматриваться для таких элементов программы, как серии синхронных твизлов, танцевального вращения, дорожки и блока шагов, поддержек, а также для хореографических элементов, GOE в которых часто не превышает оценку в +2.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на основании изучения результатов соревновательной деятельности сильнейших танцевальных пар мира были определены следующие модельно-целевые характеристики технической подготовленности для исполнения ритм танца (таблица 1) и произвольной программы (таблица 2) для сезона 2025–2026 годов и на следующий олимпийский цикл подготовки.

Резерв повышения сложности в ритм танце касается частичной дорожки и дорожки шагов. Резерв улучшения качества исполнения техники элементов относится к серии синхронных твизлов, дорожки и частичной дорожки шагов, поддержки, а также для хореографического элемента.

Резерв повышения сложности в произвольной программе касается прежде всего дорожки и блока шагов, а также поддержек. Резерв улучшения качества исполнения может рассматриваться для таких элементов программы, как серии синхронных твизлов, танцевальное вращение, дорожки и блок шагов, поддержки, а также для хореографических элементов.

В целом для конкуренции на уровне топ-6 сильнейших танцевальных пар мира более 50 % элементов должны выполняться с GOE не ниже +4. В случае, если запланированная цель – титул чемпионов мира, от 50 до 60 % оценок за качество исполнения элементов программы должны быть на уровне +5.

Установленные модельно-целевые характеристики технической подготовленности сильнейших танцевальных пар позволяют не только оценивать степень соответствия уровня подготовленности танцевальной пары модельным требованиям, но и планировать на их основе содержание тренировочного процесса с учетом специфики предстоящих стартов, периодов макроцикла спортивной подготовки и фаз развития спортивной формы, индивидуальных возможностей дуэта оценивать прогрессирование мастерства спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

- Международный союз конькобежцев (ISU) : [сайт]. – URL: <https://www.isu.org/> (дата обращения: 20.10.2025).
- Special regulations & technical rules. Single & pair skating and ice dance, 2024 / International skating union. – Lausanne : [s. n.], 2024. – 160 p.
- Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с: ил.
- Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – 408 с.
- Ступень, М. П. Модельные характеристики технической подготовленности фигуристок-юниорок в зависимости от величины планируемого соревновательного результата / М. П. Ступень, А. А. Тишкина // Мир спорта. – 2019. – № 2 (75). – С. 66–72.
- Ступень, М. П. Динамика формирования соревновательных результатов произвольной программы сильнейших одиночниц мира различных возрастных категорий по фигурному катанию на коньках. Ценности, традиции и новации современного спорта / Солонко П. А., Ступень М. П. // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгр., г. Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Мн.: 2022. – Ч. 2. – С. 116–121.

29.12.2025