

Васильева Ирина Дмитриевна, преподаватель,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорт и туризма. г. Казань
Vasilyeva Irina Dmitrievna, teacher, Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism.

Романова Анна Владимировна, старший преподаватель,
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань
Romanova Anna Vladimirovna, teacher, Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism.

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА «ДВОЙНОЙ САЛЬХОВ»
У ФИГУРИСТОВ 6-7 ЛЕТ
TEACHING OF «DOUBLE SALCHOW» TECHNIQUE
OF 6-7 YEARS OLD SKATERS**

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема обучения техники прыжка Сальхов в два оборота у фигуристов 6-7 лет. Авторы представили разработанные авторами комплексы упражнений по специальной и технической подготовки фигуристов 6-7 лет, направленных на быстрое и эффективное обучение прыжка Сальхов в два оборота, а также устранения типичных ошибок при его изучении.

Abstract: This article discusses the problem of teaching of Double Salchow technique of 6-7 years old skaters. Authors presents the complexes of exercises developed by the authors for special and technical training of 6-7 years old skaters, aimed at teaching Double Salchow, also, the elimination of typical errors in its study.

Ключевые слова: Сальхов в два оборота, фигуристы, комплекс упражнений, специальная подготовка, техническая подготовка.

Keywords: Double Salchow, figure skaters, a set of exercises, special training, technical training.

Фигурное катание на коньках – сложно-координационный вид спорта. Несмотря на всю сложность и особенность на сегодняшний день фигурное катание на коньках является одним из популярных и стремительно развивающихся видов спорта в России.

Актуальность нашего исследования детерминирована высоким уровнем развития фигурного катания на коньках, предъявляющего особые требования к процессу начального обучения фигуристов 6-7 лет. Этап начального обучения является важным и определяющим для дальнейшего развития и совершенствования спортсменов. Современная практика фигурного катания на коньках знает примеры овладения сложнейшими элементами в достаточно раннем возрасте. Поэтому на начальном этапе обучения тренеру-преподавателю необходимо построить учебно-тренировочный процесс так, чтобы он обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, а так же являлся фундаментом для изучения сверхсложных элементов.

Важную роль в одиночном фигурном катании на коньках играют прыжковые элементы. В соответствии с требованиями «Единой всероссийской классификации по фигурному катанию на коньках» для выполнения, а также присвоения второго юношеского разряда фигурист 6-7 обязан выполнить двойной прыжок в произвольной программе [7, С. 11]. Одним из первых и наиболее простым для освоения двойным прыжком для фигуристов 6-7 лет является Сальхов. Это обуславливает необходимость разработки комплекса упражнений для быстрого и эффективного освоения данного элемента у фигуристов 6-7 лет.

Нами была сформулирована проблема исследования в недостаточной разработке комплексов упражнений при обучении прыжку Сальхов в два оборота у фигуристов 6-7 лет.



Целью нашего исследования является разработка комплекса упражнений для эффективного обучения техники прыжка Сальхов в два оборота у фигуристов 6-7 лет.

Объектом выступает техническая подготовка фигуристов 6-7 лет, предметом исследования – средства и методы обучения техники прыжка Сальхов в два оборота.

Впервые прыжок Сальхов был выполнен в 1909 году шведским фигуристом Ульрихом Сальховом, в честь кого и был назван данный элемент [2, С. 52].

Прыжок Сальхов (англ. Salchow jump) считается рёберным прыжком, так как толчок выполняется внутренним ребром левой ноги. Во время исполнения Сальхова в один оборот спортсмен выполняет сначала дугу вперед-наружу на левой ноге, далее тройкой поворачивается на ход назад, выполняя при этом длинную дугу на внутреннем ребре, затем правая нога выполняет маховое движение вокруг оси фигуриста и только потом происходит отталкивание от льда с последующим полётом и приземлением на правую ногу. Чтобы выполнить Сальхов в два оборота, спортсмен так же выполняет две дуги, но отталкивание происходит значительно сильнее и добавляется сильное скручивание с более плотной группировкой в воздухе [3, С. 71].

Анализ научно методической литературы показал, что Сальхов в два оборота возможно разделить на несколько периодов и фаз:

1. Период разбега. Он включает фазу приобретения скорости и фазу подготовки к толчку.
2. Период толчка. Толчок. В него входит фаза амортизации и фаза активного отталкивания.
3. Период полёта. Он состоит из фазы группировки и фазы разгруппировки.
4. Период приземления. В него входит фаза выезда [6, С. 115].

Гандельсман А.Б, Мишин А.Н. установили наиболее частые ошибки при исполнении прыжка Сальхов в два оборота. Одна из самых распространенных ошибок – это недостаточное искривление второй дуги перед толчком. Объясняется это тем, что фигурист торопится выполнить толчок, не доделав при этом вторую дугу и не направив её в сторону вращательного движения. Такая ошибка приводит к падению, либо исполнению прыжка в неправильном направлении. Чтобы этого избежать, требуется выполнить длинную вторую дугу с оттягиванием правой ноги назад, далее производится небольшой въездной поворот с последующим толчком по ходу вращательного движения. При этом плечи фигуриста должны быть скоординированы с ногами и выполнять поворот с ними одновременно [1, С. 98].

Так же может встречаться такая ошибка, как неодновременное движение верхнего плечевого пояса с нижней частью тела во время выполнения дуги назад внутрь, то есть плечи фигуриста быстрее разворачиваются вперед, а правая нога остается сзади. Чтобы этого избежать, спортсмену нужно точно следить за положением плеч и ног, чтобы их разворот по направлению вращения оставались на одном уровне. Как только плечи и правая нога дошли до момента отталкивания, фигурист делает мах ногой и руками и выполняет толчок. Соблюдение правильного положения плеч и ног во время захода играет важную роль, ведь от этого зависит в большей мере качество выполненного прыжка. Именно поэтому фигуристу необходимо выполнять подготовительные упражнения в зале и на льду для выполнения этого требования [4, С. 98].

В процессе обучения следует учитывать морфологические и физиологические особенности детского организма фигуристов 6-7 лет, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение учебно-тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п [5, С. 102].

В рамках нашего исследования нами были разработаны необходимые комплексы упражнений, направленные на обучение выполнения прыжка Сальхов в два оборота у фигуристов 6-7 лет. Первый комплекс включает в себя пять упражнений по специальной физической подготовке и проводится в зале (табл. 1). Вторым комплексом направлено на повышение технической подготовки фигуристов 6-7 лет во время тренировок на льду и (табл. 2).



Таблица 1

Комплекс упражнений 1, направленный на обучение прыжку Сальхов в два оборота фигуристов 6-7 лет в зале по специальной физической подготовке (СФП).

| Название упражнения | Дозировка | Метод выполнения |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вращение на спинере на левой ноге в положении дуги наезда прыжка Сальхов | 2 подхода по 10 раз, отдых между подходами 30 сек | Интервальный метод, спина ровная, левая рука направлена точно вперед. |
| Вращение на спинере в положении дуги наезда на левой ноге + 1 Сальхов | 2 подхода по 10 раз, отдых между подходами 30 сек | Интервальный метод, толчок максимальный, следить за переходом на правую ногу |
| Вращение на спинере в положении дуги наезда + 1 Сальхов +1 Риттбергер | 2 подхода по 10 раз, отдых между подходами 30 сек | Интервальный метод, следить за тем, чтобы оба прыжка выполнялись в одном направлении и в одном ритме. |
| Вращение на спинере в положении дуги наезда + 2 Сальхов | 2 подхода по 10 раз, отдых между подходами 30 сек | Интервальный метод, толчок максимальный, следить за переходом на правую ногу. |
| Прыжок Сальхов в два оборота | 10 раз, отдых между прыжками 20 сек | Интервальный метод, толчок максимальный, группировка плотная. |

Таблица 2

Комплекс упражнений 2, направленный на обучение прыжку Сальхов в два оборота фигуристов 6-7 лет на льду.

| Название упражнения | Дозировка | Метод выполнения |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тройка назад внутрь двухкратная на левой ноге в левую сторону | 5 кругов, отдых между кругами 30 сек. | Интервальный метод, дуги выполняются одинаковой длины, скольжение без зубцов |
| Тройка назад внутрь двухкратная на левой ноге в левую сторону + 1 Сальхов | 10 раз, отдых между прыжками 20 сек. | Интервальный метод, толчок максимальный. |
| 1 Ойлер + 1 Сальхов | 10 раз, отдых между прыжками 20 сек. | Интервальный метод, следить за тем, чтобы оба прыжка выполнялись в одном направлении и в одном ритме. |
| 1 Сальхов с длинной дуги назад внутрь | 10 раз, отдых между прыжками 20 сек. | Интервальный метод, выполнять длинную дугу на 5 счетов. |
| 1 Сальхов + 1 Риттбергер | 10 раз, отдых между прыжками 20 сек. | Интервальный метод, следить за тем, чтобы оба прыжка выполнялись в одном направлении и в одном ритме. |
| 1 Сальхов + твизл назад наружу на правой ноге | 10 раз, отдых между прыжками 20 сек. | Интервальный метод, твизл выполнять не менее 3 оборотов |
| 1 Сальхов + 1 Риттбергер + твизл назад наружу на правой ноге | 10 раз, отдых между прыжками 20 сек. | Интервальный метод, твизл выполнять не менее 3 оборотов. |
| 2 Сальхов прыжками 20 сек. | 10 раз, отдых между прыжками 20 сек. | Интервальный метод, толчок максимальный, группировка плотная |



Таким образом можно вывод о том, что для своевременного предотвращения и исправления выше рассматриваемых ошибок, а также эффективному обучению прыжку Сальхов в два оборота следует применять разработанные комплексы упражнений в зале и на льду для фигуристов 6-7 лет. Перед каждым предложенным комплексом упражнений следует делать разминку, чтобы подготовить организм к дальнейшей работе. В конце каждой тренировки также рекомендуется делать заминку, чтобы помочь восстановиться мышцам и суставам, а также мягко перейти от основной части нагрузок к состоянию покоя.

Список литературы:

1. Гандельсмана, А. Б. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физической культуры / А. Б. Гандельсмана. Москва: Физкультура и спорт, 1975. 183 с.
2. Гришина, М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов одиночного катания для совершенствования управления тренировочным процессом: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2000 г. 18с.
3. Мишин, А. Н. Прыжки в фигурном катании: техника исполнения и методика обучения многооборотным прыжкам. Москва: Изд-во Ленанд, 2021. 104с.
4. Медведева, И. М. Фигурное катание на коньках. Москва: Олимпийская литература, 1997. 224с.
5. Фарфель, В.С. Физиология спорта: Очерки / Проф. д-р биол. наук В. С. Фарфель. Москва: Физкультура и спорт, 2005. 384 с.
6. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин, В. Н. Писеев, А. М. Чайковский и др. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 271 с.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) по фигурному катанию: Минспорта России от 14.12.2022 №1216 // Электрон. дан. URL:https://fsrussia.ru/files/docs/evsk_fs_2326.pdf (дата обращения 20.12.2024).

