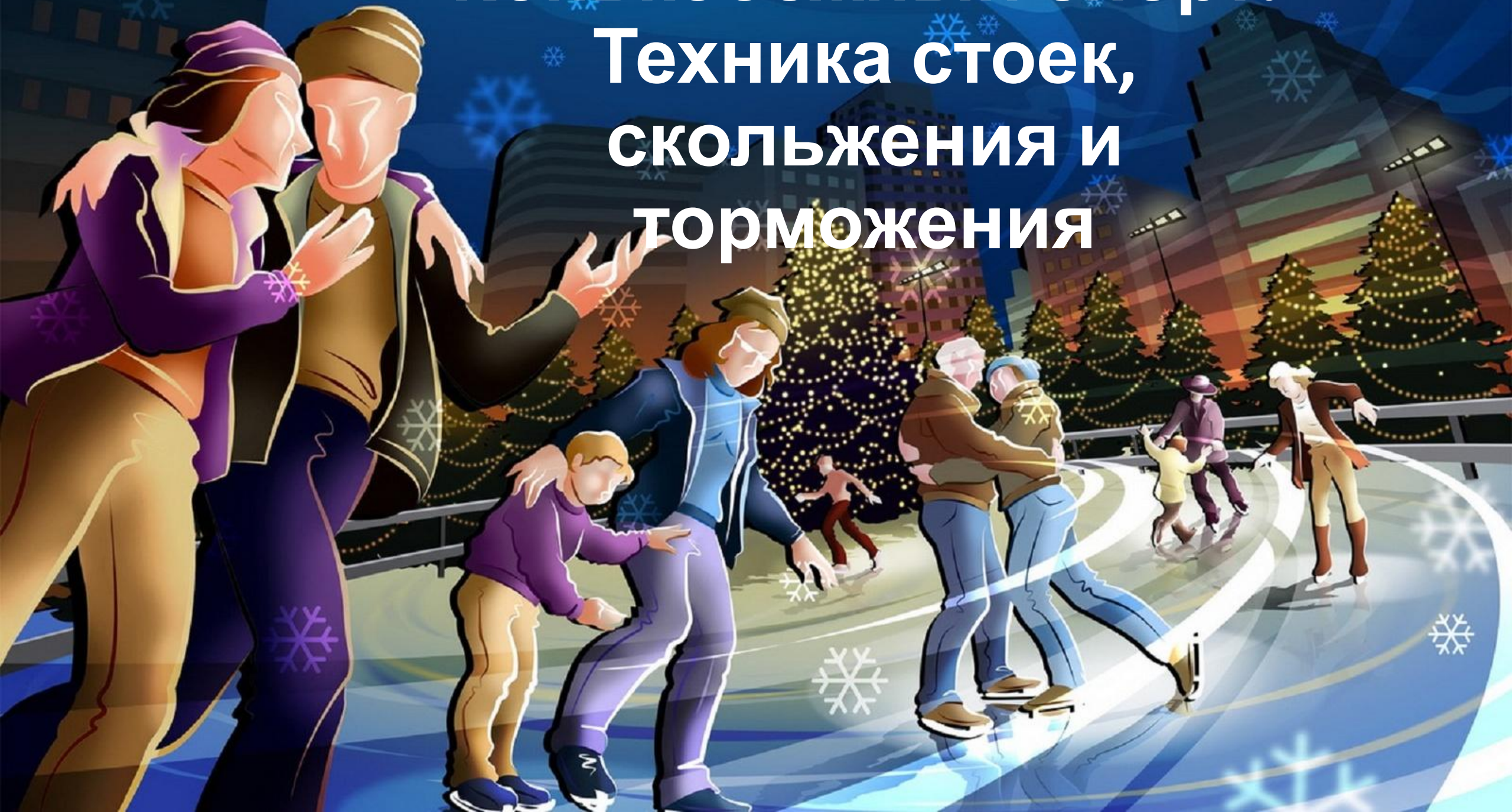


Конькобежный спорт. Техника стоек, скольжения и торможения



Обучение технике передвижения на коньках

- Передвижение на коньках достаточно сложный вид спорта в координационном отношении. Организм человека не может сразу приспособиться к катанию на коньках. Для этого нужна предварительная подготовка. Начинать формировать навыки и умения кататься на коньках лучше всего еще до выхода на лед.
- Способ предварительной подготовки должен включать в себя подготовительные и подводящие упражнения без коньков, без льда, а также на коньках, но без льда, включать в себя и специальные упражнения на льду, а также катание на коньках по укатанному снегу.



Рекомендуемый перечень подготовительных упражнений начального периода обучения технике катания на коньках:

- Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, в полуприседе, в полном приседе;
- Прыжки на месте и в движении на двух, на левой, правой ноге;
- Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом;
- Прыжки на двух и на одной ноге с поворотами на 90, 180 и 360 градусов;
- Бег с изменением направления движения, приставными и скрестными шагами правым и левым боком, спиной вперед, с высоким подниманием бедра;
- Чередование бега с остановками, поворотами левым и правым боком, приставными шагами и спиной вперед, перемещение из упора присев в упор лежа и обратно;
- Прыжковые упражнения со скакалкой;
- Различные кувырки;
- Ходьба по узкой опоре, по качающемуся бревну



Стойка на коньках

- Основная стойка:
- Ноги нужно расположить на ширине плеч, колени согнуты под углом примерно 45 градусов.
- Коньки стоят ровно на всей плоскости лезвий. Если посмотреть сверху, при правильной стойке колени будут закрывать ваши коньки.
- Спина немного наклонена вперёд, вес тела распределяется равномерно на обе ноги.
- Голова поднята, смотрите прямо перед собой



Правила, которые помогут вам освоить технику безопасного падения:

- Потренируйтесь падению на месте: согните ноги так, будто собираетесь делать приседание, после этого мягко завалитесь на бок и приземляйтесь на бедро. Вытягивайте руки перед собой, чтобы они не уходили слишком далеко — другие катающиеся могут случайно проехать по ним.
- Если вы падаете назад, то, чтобы не приложиться об лёд затылком, сгруппируйтесь: прижмите подбородок к груди, попробуйте вывернуть тело набок, чтобы удар не пришёлся на спину.
- Во время падения не направляйте лезвия коньков на катающихся рядом людей, это может их травмировать. Поджимайте ноги.
- Не задерживайтесь на льду, чтобы не замёрзнуть.
- Даже если ваше падение было неожиданным, не хватайтесь за других людей в надежде устоять на ногах, вы можете причинить таким образом вред как себе, так и человеку.
- Важно избавиться от страха перед падениями, чтобы ваши движения были свободными и вы не зажимались. Так будет проще освоить технику катания.

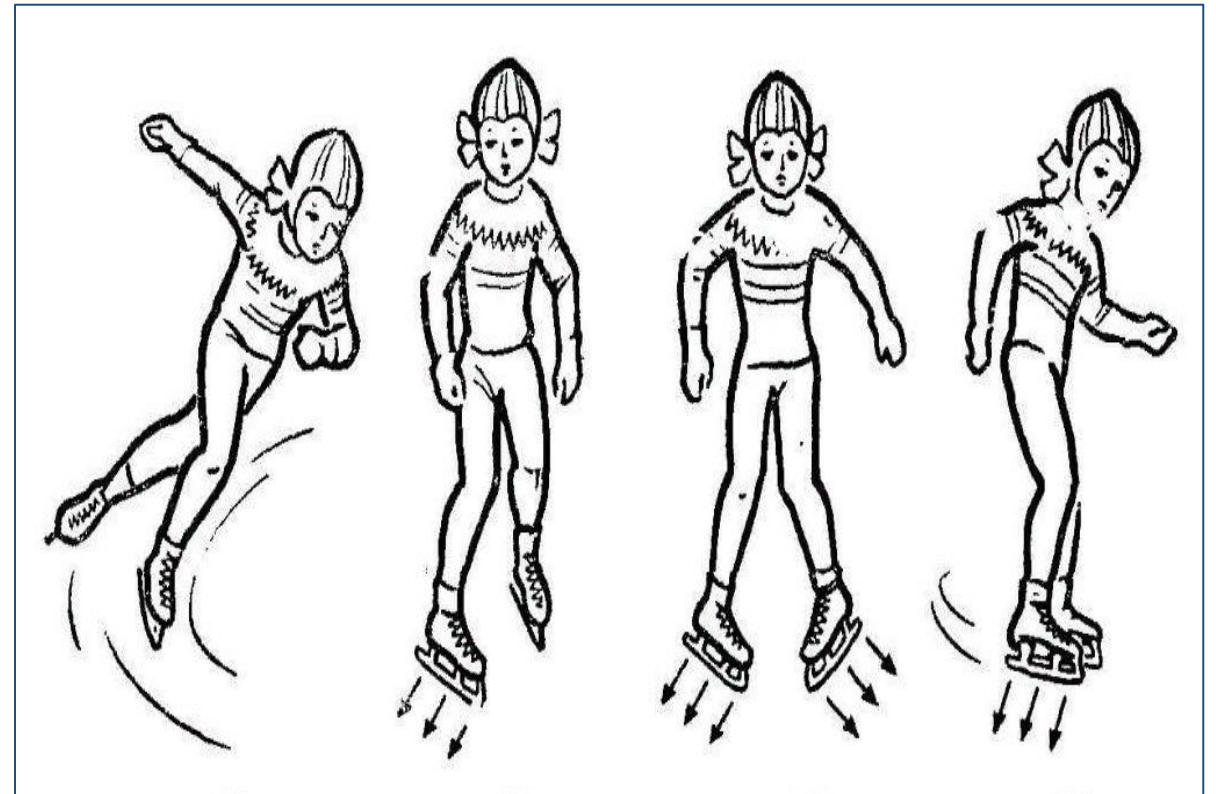


Техника скольжения на льду

- Поставить ноги вместе параллельно. Согнуть ноги в коленях и вытянуть правую ногу. Прижав правый конек плотно ко льду, оттолкнуться и постараться преодолеть небольшое расстояние, скользя на левой ноге.
- Долго так скользить не удастся — придется опять подтянуть правую ногу к левой. С первого раза правильно скользить на одной ноге, может, и не получится, зато отталкиваться носком «дебютант» уже не будет. После того, как ноги оказались вместе, некоторое время нужно «проехаться» на двух ногах. В этом положении непроизвольно хочется выпрямить колени, поэтому надо быть внимательными и сгибать их перед каждым толчком. Причем, именно до толчка, а не во время него. Для удобства можно говорить про себя: «Толчок, вместе, пауза, толчок, вместе, пауза...». Во время паузы обе ноги должны быть на льду. Это помогает восстановить равновесие.
- **Базовые элементы скольжения**
- **Опорная нога**- та нога, на которой скользит спортсмен
- **Толчковая нога**- свободная нога, при помощи которой фигурист создает движение, отталкивается ото льда
- **Скольжение на одной ноге** - это **самое важное** в этом виде спорта, основа основ, потому что, именно благодаря умению правильно скользить на одной ноге, и возможно дальнейшее изучение элементов. Необходимо уметь находить баланс тела, находясь на одной ноге, а также правильно переносить центр тяжести на другую.
- **Толчок** - отталкивание толковой ногой ото льда при согнутой опорной

Техника остановок и торможения

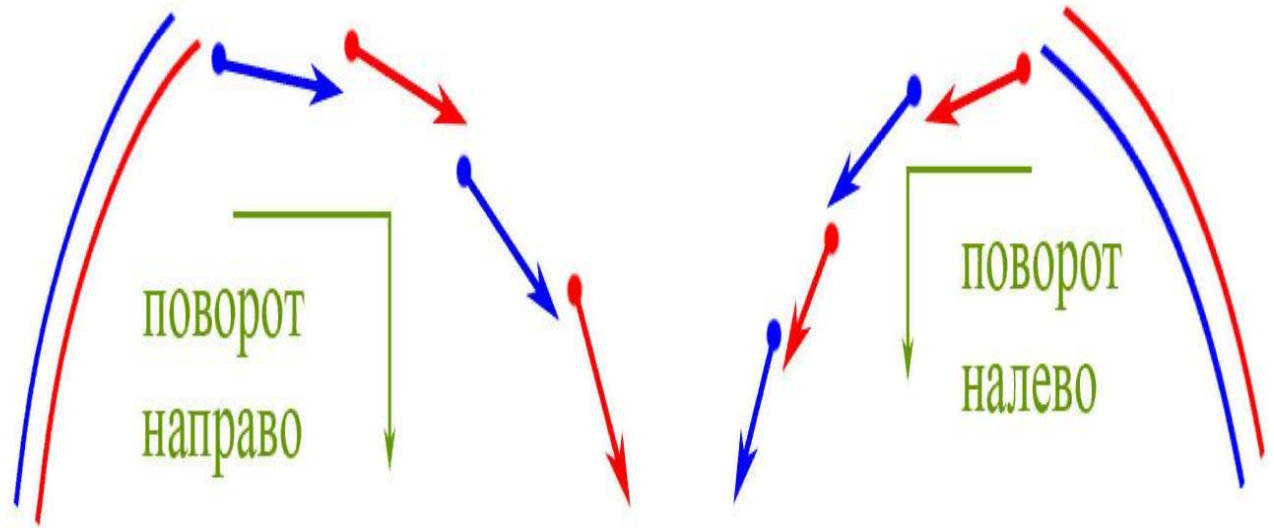
- **Торможение** - один из обязательных аспектов фигурного катания, так как без его изучения невозможна правильная остановка после элементов или скольжения. По сути это способ, благодаря которому спортсмен останавливается в определенный момент времени. Оно имеет несколько вариаций:
- **Вперед пяткой.** Самый легкий, но и самый не любимый среди фигуристов, так как он выглядит некрасиво и коряво, поэтому пользуются им исключительно дети первого года обучения.
- **Вперед с вытянутой ногой назад.** Достигается путем оставления одной ноги назад с поворотов ботинка на 90 градусов и давлением в лед этой ногой.
- **Плуг.** Это вытягивание одной из ног в сторону с давлением в лед под углом 45 градусов. Напоминает форму плуга. Также возможно выполнение такого торможения двумя ногами одновременно.
- **Т-торможение.** Также вытягивание одной из ног с давлением в лед, но уже перед собой под углом 90 градусов. По форме напоминает букву Т, так как передняя свободная нога образует перпендикуляр опорной.



Техника бега по прямой

- Разверните носки наружу. Скользите по льду, поставив лезвия параллельно. За счет скольжения, шаги будут увеличиваться.
- Как только освоите предыдущее, попробуйте то же самое, но с одной ногой. Другую согните, убрав назад.
- Скользите, постоянно меняя расположение верхних конечностей (назад, вниз либо в стороны).
- В процессе скольжения попробуйте поочередно отводить одну ногу назад либо в сторону, а потом медленно возвращать ее в опорную позицию, коснувшись льда носком вытянутой конечности. Как только освоитесь, можно будет это делать быстро.
- Также попробуйте во время скольжения менять положение торса либо головы. Выпрямляйте либо сгибайте туловище.
- Во время скольжения можете поднимать одну из рук выше уровня головы. Данное занятие считается достаточно трудным, потому рекомендуется делать это только взрослым.





Скоростной бег на коньках

- Скоростной бег на коньках – ещё одна разновидность конькобежного спорта. Для мужчин скоростной бег на коньках официально входит в программу Игр с 1924 года, для женщин – с 1932.
- До XIX века скоростной бег на коньках был чуть ли не единственным и самым популярным видом спорта в России. Первый российский чемпионат по скоростному бегу на коньках состоялся 19 февраля 1889 года на катке Московского речного яхт-клуба. В программе Олимпийских игр по скоростному бегу на коньках разыгрывается 12 комплектов наград в 10 видах соревнований: на дистанции 500 м, 1000 м, 1500 м и 5000 м (для мужчин и женщин); на специальной дистанции 3000 м для женщин и 10000 м для мужчин, а также в командных гонках преследования для мужчин и женщин.
- Профессиональные конькобежцы могут развить скорость до 60 км / ч.



Техника безопасности на льду

- Надевайте на каток тёплую, но не тяжёлую одежду, особенно если каток находится на открытом воздухе. Ваша одежда должна быть удобной, не стесняющей движения, не рискующая зацепиться за лезвия коньков.
- Чтобы защитить свои колени, локти и голову во время падений, не забудьте дополнительно их защитить с помощью шлема и специальных накладок, которые продаются в каждом спортивном магазине.
- Не выходите на лёд с распущенными волосами — они будут вам только мешать.
- Обязательно перед выходом на лёд проверяйте качество лезвий на коньках. Оно должно быть хорошо заточено, без сколов и трещин, в противном случае вам не избежать падений и даже травм. В каждом ледовом катке предлагают услугу по заточке лезвий — воспользуйтесь их предложением.
- Выходите на лёд не спеша, боком, держась за бортик.
- Во время катания не останавливайтесь слишком резко, не катайтесь быстро, не делайте сложных акробатических элементов при большом скоплении людей вокруг. Просто стоять на льду тоже не рекомендуется, ведь в вас может кто-нибудь врезаться.
- Старайтесь двигаться по направлению основного потока людей (чаще всего катание происходит против часовой стрелки).
- Если есть возможность, возьмите из дома чистую тёплую одежду, так как после катания вы наверняка вспотеете, новая сухая одежда будет как раз кстати.
- Перед тем, как выйти на каток в коньках, не поленитесь с «берега» осмотреть качество покрытия. Если оно неровное, с ямками и бугорками, то лучше вообще отказаться от катания. Даже человека, который уверенно стоит на коньках, такой лёд может травмировать.
- Если вы учитесь кататься с нуля, то не отъезжайте далеко от бортика, держитесь за него во время катания.
- Оглядывайтесь за спину, если будете кататься назад, чтобы случайно не наехать на людей.
- Во время занятий смотрите прямо, и не смотрите на ноги. Если вы будете опускать голову вниз, корпус будет заваливаться вперед и велик шанс падения. К тому же, если вы будете смотреть прямо, вы сможете видеть окружающую обстановку и ни на кого не наедете.



Польза коньков

Регулярные катания на коньках позволяют человеку значительно улучшить свое здоровье, а также укрепить свой дух.

- ✓ Отлично отдохнуть и развлечься.
- ✓ Научитесь грациозно двигаться на льду.
- ✓ Освойте правильные методы катания.
- ✓ Улучшите свою осанку и чувство равновесия.
- ✓ Укрепите мышцы, особенно ног и спины.

Это чрезвычайно полезно тем, кто часами просиживает за компьютером или письменным столом.

Научитесь гармонизировать свои движения с ритмом музыки. Это может пригодиться и тем, кто хочет стать неплохим танцором.

Будете чаще кататься на коньках, вы почувствуете, что это очень важно. Катание на коньках — это целыми днями.



также
ство людей
ении.

Домашнее задание

- 1. Какие базовые элементы скольжения вы знаете
- 2. Ежедневно проводить комплекс утренней гимнастики (можете взять из предложенных из предыдущих тем «Нарушение осанка, вводная и производственная гимнастика)