

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ**

Міністерство освіти і науки України
Вінницький національний технічний університет

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ

Вінниця
ВНТУ
2014

Рекомендовано до друку Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол № 6 від 17.02.2011 р.)

Рецензенти:

Л. Г. Євсєєв, кандидат пед. наук, професор, зав. кафедри

І. А. Тюх, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач

Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх спеціальностей / Уклад. О. А. Колос, С. В. Тихонова. – Вінниця : ВНТУ, 2014. – 17 с.

Дані методичні вказівки розроблені для студентів бакалаврського напрямку усіх спеціальностей. Основне завдання - допомогти студентам набути практичних навичок під час занять з фізичного виховання в льодовому палаці «Айс Авеню», вивчаючи техніку катання на ковзанах.

Зміст

Вступ.....	3
1. Як одягатись на каток.....	4
2. Як шнурувати черевики.....	4
3. Підготовчі вправи.....	5
4. Правила поведінки на катку.....	6
5. Вперше на льоду.....	6
6. Падіння.....	8
7. Повороти.....	8
8. Гальмування.....	9
9. Вивчення сковзання назад.....	10
10. Вивчення рухів для розвитку швидкості.....	11
11. Вивчення елементів «Пістолет» та «Ластівка».....	13
12. Ігри та естафети на льоду.....	14
Рекомендована література	16

Вступ

Ковзани були відомі нашим пращурам ще в доісторичні часи. Найперші з них були датовані ще бронзовим віком, знайдені на березі Південного Бугу, недалеко від Одеси і виготовлені вони були з фаланги передніх ніг коней. А назву отримали тому, що передня частина дерев'яних „бігунків” прикрашалась кінською головою.

За останні роки інтерес до катання на ковзанах значно зріс. Все більше любителів цього чудового виду спорту стають на ковзани, присвячують своє дозвілля катанню на льоду. Катання на ковзанах - це такий вид спорту, де новачок отримує не менше задоволення, ніж досвідчений майстер. Не випадково його вважають спортом вічної молодості. Ні фігура, ні вік, не стоятимуть на заваді при заняттях на льоду. Навпаки, зайняття допоможуть виробити правильну поставу, розвинути ритмічність і виразність рухів, підвищити стійкість вестибулярного апарату. Катання на ковзанах укріплює м'язи ніг, спини, живота, суглобів, розвиває відчуття рівноваги та координації рухів. Крім того, за час катання спалюється 400 калорій, а це означає, що воно також є ефективним засобом для схуднення.

Катання на ковзанах відноситься до циклічних видів фізичного навантаження, таких як біг, плавання. При таких навантаженнях підсилюється обмін речовин, інтенсивно включаються в роботу дихальна та серцево-судинна системи. Розвиваються такі фізичні якості, як загальна витривалість, спритність, гнучкість.

Ковзани стають найулюбленішою розвагою, засобом оздоровлення, загартування та фізичного розвитку.

Як одягатися на каток

Одяг повинен бути легким та зручним, захищати від холоду, але не занадто теплим, щоб не допустити перегріву організму. Краще надіти звичайний тренувальний костюм або светр, поверх якого легку куртку. Не одягати довгих шарфів, вони небезпечні на катку. Особливо для новачків бажано одягнути рукавиці та шапку.

Як шнурувати черевики

Черевик не сидітиме на нозі нормально, поки не буде зашнурований правильно. Шнурувати потрібно досить туго, але так щоб ноги не затікали, зав'язати шнурок на один простий вузол та повернути кінці, начебто фіксуючи затяжку. Вище згину шнурувати менш туго. Шнурівка не повинна обмежувати рухи стопи при витягуванні носка.

Підготовчі вправи

Швидкість оволодіння катанням на ковзанах залежить від рівня загальної фізичної підготовленості студента та розвитку таких фізичних якостей, як рівновага, спритність, координація та інші. На початковому етапі важливу роль відіграють підготовчі вправи для укріплення м'язів та суглобів ніг (в більшості стопи). Їх потрібно систематично включати в заняття. Серед них: махання розслабленою ногою вперед, назад, в сторону, випади з пружинними рухами, підтягування коліна до грудей з допомогою рук, присідання та напівприсідання (не відриваючи п'яти від підлоги), піднімання на носках та інші. Також вправи для плечового поясу, тулуба (рухи плечима верх-вниз, назад, кругові руху рук, повороти тулуба при ходьбі, нахили тулуба, оберти головою, та інші).

Для того, щоб добре кататись на ковзанах, потрібно, головним чином, правильно використовувати важкість тіла і тримати рівновагу. Треба вміти переносити важкість корпусу з однієї ноги на другу, а ноги вчасно згинати. Цьому можна навчитися ще до виходу на лід, використовуючи такі імітаційні вправи:

1. Початкове положення руки за спиною, щільно притиснуті до тулуба, ступні і коліна разом. Зігнувши ноги в колінах, нахилити тулуб (приблизно 45 градусів до площі опори), зробити декілька присідань, змінюючи висоту постави та спробувати для себе знайти зручну позу.

2. Вихідне положення теж, що і в попередній вправі. По черзі відводити ноги (на довжину кроку) в сторону і назад, злегка згинаючи їх в коліні та опускаючи на носок п'ятою вверху.

До цих вправ додається ходіння на носках, п'ятах, зовнішній стороні стопи, випади правим і лівим боком, „гусячим” кроком з маханнями рук, випади, різноманітні підскоки та інше. Цінність цих імітаційних вправ в тому, що вони за своїм характером схожі з бігом на ковзанах і розвивають необхідні навички та точну координацію.

Після того, як ковзани надягнені, перші прості вправи виконуються за межами льоду. Для початку потрібно просто походити в ковзанах, слідкуючи, щоб ноги не виверталися ні всередину, ні зовні, одночасно підтримуючи правильну поставу (спина пряма). Потім спробувати утримувати рівновагу, стоячи на двох ногах, на одній нозі, вільна нога виконує різні положення - зігнута в колінні вперед, назад, відведена в сторону. На початку ці вправи можна виконувати стоячи біля стіни, а потім без опори. Стоячи на ковзанах, переносити вагу тіла з правої ноги на ліву. Зробити напівприсідання, присідання (для підтримки можна використовувати опору).

Правила поведінки на катку

На території катка суворо забороняється:

- виходити на лід з їжею, напоями і т. д.;
- палити на території катка;
- сидати на бортики;
- створювати ситуації, які можуть призвести до травматизму відпочиваючих;
- знаходитись на льоду під час чищення льоду;
- використовувати спортивний інвентар (ключки, шайби і т. д.) в невідповідний час масових катань;
- кататися в протилежному напрямку відносно руху основної маси відпочиваючих;
- кидати на лід (сторонні предмети, особисті речі, спорядження);
- користуватися мобільним телефоном.

Вперше на лід

Перш за все треба освоїти поставу ковзаняра - це значить навчитися кататися на зігнутих ногах та утримувати нахил корпусу, який допоможе робити поштовхи глибші і сильніші. Голова під час катання злегка підведена, погляд спрямований вперед.

Кататися на катку дозволяється тільки в одну сторону - проти годинникової стрілки. Виходячи на лід, слідкувати за своїм положенням («поставою ковзаняра»), при якому ноги злегка зігнуті в колінах, стопи трохи розведені в сторони і нахилені всередину; руки зігнуті в ліктях і розставлені в сторони, погляд спрямований вперед. Щоб запам'яталось це положення, потрібно повторювати його після виконання різних вправ, наприклад присідань або напівприсідань. При розгоні рухи руками майже такі ж, як при звичайному бігу. Чим сильніше розмах рук, тим більш енергійні і рухи ніг при розгоні.

З початкового положення робимо 3 - 4 швидкі кроки на внутрішніх ребрах ковзанів (носки сильно розставлені назовні), що забезпечує краще відштовхування і подальше ковзання на паралельно поставлених ковзанах. Руки при цьому опущені або злегка розведені в сторони. Ковзаняр рухається завдяки набутій від розгону швидкості. Як тільки ковзання припиняється, знову повторюється розгін. На початку навчання не потрібно поспішати, а при ковзанні - розставляти широко ноги і сильно випрямляти тулуб.

Після вивчення техніки розгону з ковзанням, пропонується засвоєння техніки ковзання на двох ковзанах, чергуючи напівприсідання або присідання з випрямленням. Це завдання привчає сильніше згинати ноги, зберігати рівновагу, коли змінюється положення тулуба. При ковзанні з

почерговим відштовхуванням робиться сильний поштовх внутрішнім ребром лівого ковзана в сторону, носок трохи розвертається назовні і на нього переміщується опора в кінці поштовху, права нога ковзає вперед. Після поштовху ліва нога випрямляється і залишається позаду, підіймаючись на 10-15 см над поверхнею льоду. На початку ковзання права нога сильно зігнута в коліні, а в кінці вона випрямляється. Ліва нога підтягується до правої, п'ята до п'яти. Потім відштовхуються внутрішнім ребром правого ковзана, ковзають на лівому. Права нога після поштовху випрямляється ззаді; ліва ж спочатку сильно згинається, а в кінці випрямляється; права нога підтягується до лівої. Так по черзі ковзають то на правій, то на лівій нозі.

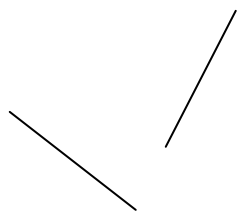


Рисунок 1- Старт з лівої опорної ноги

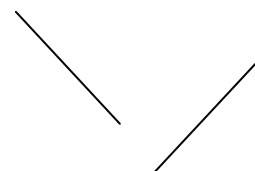
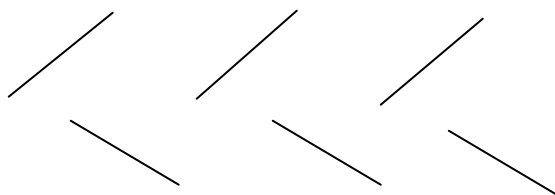


Рисунок 2 - Старт з правої опорної ноги

При виконанні старту з лівої опорної ноги, ліву ногу потрібно поставити під кутом та відштовхнутися. Старт з правої ноги виконується за аналогією.

На льоду залишається рисунок „ялинка”.



При поштовсі лівою ногою ліва рука йде з нижнього положення вперед – вправо - вгору до правого плеча. Права рука продовжує рух по дузі назад - в сторону. Потрібно намагатися сильніше відштовхуватись і збільшувати тривалість ковзання на одній нозі. Цьому допомагає завдання - пройти відстань, зробивши меншу кількість кроків або збільшувати тривалість почергового ковзання, то на одному, то на іншому ковзані. Корисна і така вправа - ковзати на одному ковзані, а відштовхуватися іншим. Після засвоєння навичок дозволяється кататися із закладеними за спину руками. Для цього потрібно ноги злегка зігнути, тулуб трохи нахилити вперед, плечі розслабити, зап'ясток лівої руки за спиною притримувати правою рукою, голову тримати прямо, дивитися вперед.

Під час бігу на ковзанах потрібно робити рівні, однакові по довжині кроки. Використовувати кожний крок до кінця. Кожний черговий поштовх

потрібно робити легко і плавно, не втрачаючи при цьому швидкість. При поштовсі не забувати одночасно переносити важкість тіла з ноги на ногу.

Плавність і рівномірність руху, відсутність ривків - основа гарної техніки ковзання.

Падіння

Головне під час катання на ковзанах - не отримати травми. Багатьох початківців лякає саме падіння на катку, але падати не так страшно якщо дотримуватися деяких правил. Більшість падінь відбувається під час сковзання, і сила удару за рахунок інерції, значно знижується. Частіше всього відбуваються падіння вперед - яке спричинене самою будовою ковзана. Пам'ятаємо, що на передній частині ковзана є спеціальні зубці, і якщо переносити важкість тулуба занадто вперед, то автоматично натискаючи на зубці, ковзаняр одразу падає. Це падіння найпоширеніше та найнебезпечніше. Як правило, початківці в таких випадках падають на коліна, на лікті, навіть травмують підборіддя. Під час падіння необхідно підстраховувати себе руками, руки пом'якшують удар. Також під час падіння необхідно згинати ноги в колінах і намагатися впасти на бік, на зовнішню поверхню стегна. Берегти голову: при падінні вперед різко відхиляти її назад.

Друга різновидність - падіння назад. Під час катання, якщо завалити тулуб назад, відбувається природне перенесення центра ваги також назад, і ковзани просто висковзають із - під ковзаняра. При цьому падінні частіше страждає голова, потилиця. Тому потрібно блискавично зреагувати та різко нахилити голову вперед, притиснути підборіддя до грудей, підстраховувати повинні також пружні руки, які приймають частину удару на себе. Після падіння підніматися потрібно поступово, спочатку стати на коліна, після цього впертися одним ковзаном в лід і поступово випрямити коліно.

Правильне падіння збереже Вас від травм.

Повороти

З перших днів катання на ковзанах потрібно навчитися правильно робити повороти.

Поворот на місці робиться переступанням: коли ноги переставляються по черзі, до бажаного кута.

Оскільки на льоду катання відбувається проти годинникової стрілки, то всі повороти в виконуються вліво. При повороті перенести масу тіла на ліву ногу, спираючись на зовнішнє ребро лівого ковзана відштовхуватися в сторону - назад і продовжувати рух. Права нога рухається по колу дещо більшого радіуса, тому відстає від лівої, у бік якої робиться поворот. На поворотах не підстрибувати, тіло нахилити в бік повороту, тобто вліво.

Ноги повинні бути весь час злегка зігнутими. Стежити за рухом плечей. Вони повинні бути паралельні льоду під час руху. Це перший і найпростіший спосіб повороту. Другим є перебіжка (її ще називають пробіжка, підсічка, поворот з переступанням).

Від першого способу відрізняється тим, що вільна нога проноситься далі опорної, пересікаючи лінію її руху.

Для перебіжки вліво:

1. Трохи нахилити корпус тіла вліво - в сторону повороту: права рука і плече виведенні вперед, а ліва назад, трохи нахилити корпус до центра катка. Відштовхнутися внутрішнім ребром правого ковзана.

2. Проїхатися трохи вперед на лівій нозі та одночасно обвести її правою ногою та продовжити рух, виносячи праву ногу тільки вперед, пересікаючи лінію руху лівої ноги. Перенести вагу тулуба на праву ногу і зігнути її в колінні.

3. В цей час відштовхнутися ребром лівого ковзана, зробити такий поштовх можна, тільки зігнувши праве коліно сильніше, ніж звичайно.

4. Після поштовху ковзати на внутрішньому ребрі правого ковзана, плечі розвернуті вліво.

5. Плавно піднести ліву ногу до правої, поставити її на лід і відштовхнутися правою ногою. При цьому ковзати на зовнішньому ребрі лівого ковзана.

6. Повторювати ці кроки поки не закінчиться поворот.

7. Пробіжка вправо виконується в дзеркальному відображенні.

Гальмування

Гальмування застосовується для того, щоб понизити швидкість руху, припинити його або змінити напрям. Воно виконується різними способами. При гальмуванні „плугом” треба розвести п'яти, спираючись на внутрішні ребра ковзанів; ноги злегка зігнути, притиснути одне коліно до іншого; масу тіла розподілити рівномірно на обидві ноги. При гальмуванні „напівплугом” під час ковзання по прямій на двох паралельних ковзанах одна нога виноситься трохи вперед, на неї переноситься маса тіла; інша повертається носком всередину і упирається внутрішнім ребром ковзана в поверхню льоду; тулуб трохи відхиляється назад.

Для зупинки користуються гальмуванням двома ногами з поворотом тулуба. Ступні ніг при цьому з'єднуються і роблять різкий поворот на 90 градусів. У момент повороту ноги згинаються в колінних суглобах, тулуб злегка відхиляється назад і розвертається убік так, що обидва ковзани стають поперек лінії руху. Зупинка проводиться на повному ребрі ковзана.

Вивчення ковзання назад

Основна постава при сковзанні назад - на двох ногах, носки разом, п'ятки нарізно. Відштовхнутись лівою ногою та перенести важкість тулуба на праву ногу, на якій продовжувати ковзання. Ребро ковзана при цьому - наружне. Ліва нога під час ковзання на внутрішньому ребрі. Після поштовху вона випрямляється та рухається паралельно правій.

Потім ліва нога підводиться до правої, центр ваги переміщується на ліву ногу, яка попередньо згинається, і на ній продовжується рух, далі поштовх виконується правою ногою.

Ковзання назад виконується на двох ногах, тільки центр важкості переміщується то на ліву, то на праву ногу. Поштовхи виконуються тільки внутрішнім ребром правого або лівого ковзана. Слід, залишений на льоду, нагадує дві паралельні «змійки».

Загалом техніки сковзання вперед і назад цілком рівноправні, тому і вивчати потрібно їх одночасно. Без досконалого засвоєння цих основних прийомів, не можна переходити до вивчення більш складних вправ.

Однією з вправ для вивчення техніки ковзання назад є вправа «ліхтарик». Початкове положення: носки разом, п'яти нарізно. Зігнуті ноги з силою розвести у різні сторони на відстань у півметра. Випрямляючи ноги, звести їх разом. Знову присісти і штовхнутися одночасно двома ногами (внутрішніми лезами ковзанів) і знову з силою звести їх разом. На льоду залишається слід «ліхтарика». Вправа може виконуватись на льоду під час руху вперед.

Запам'ятати необхідно головне: рух виконується тільки на внутрішніх лезах ковзанів і тільки на мить переходить на зовнішні, для того, щоб поштовх зробити знову внутрішніми лезами.

Після того як «змійка» і «ліхтарик» стануть виконуватись впевнено, вивчається катання назад на одній нозі. Принципово нового тут немає. Початок руху такий же, як при «змійці», тільки після поштовху лівою ногою (або правою) вона стає вільною і піднімається над льодом, а ковзання проходить на одній правій (чи лівій нозі) нозі. При виконанні вправи необхідно пам'ятати – поштовх ні в якому разі не слід робити носком ковзана. Робоча частина ковзана – перша половина внутрішнього леза.

Ковзання назад виконується на зовнішньому лезі ковзана. При відведенні вільної ноги, опорна нога повинна із зовнішнього ребра перейти на внутрішнє, щоб встигнути зробити наступний поштовх з внутрішнього леза. Поступово поштовх ставатиме все сильніший, бо від сили поштовху залужить перш за все швидкість ковзання. На перших порах перехід з лівого ковзана на правий, зміна ребер ковзана, буде важкою вправою, але вміння приходять в процесі тренувань. У ковзанні назад, як і при поштовсі, у ковзанів своя робоча площа. Катання здійснюється на першій половині леза, ближче до середини.

Вивчення рухів для розвитку швидкості

Кожен початківець на льоду повинен розуміти, що при будь - якому русі на льоду, якщо рух містить поштовхи, швидкість збільшується. Ми вивчимо найпростіші з тих рухів, які виконуються на льоду для набирання швидкості. Кроки, які вважаються при наборі швидкості основними, називають «перебіжками». Виконуються вони по колу. Підсічки вперед можна виконувати за ходом годинникової стрілки і проти неї.

Спочатку будемо вивчати рухи проти годинникової стрілки. Права рука повинна бути попереду, а ліва позаду, долоні до льоду. Відповідно і праве плече виведене вперед, а ліве відведено назад. Відштовхуємося внутрішнім ребром правого ковзана і ковзаємо на зовнішньому ребрі лівого. Ліва нога при цьому зігнута в коліні, а права позаду з носком назовні. Оскільки ковзання проходить по колу, то з самого початку потрібно намагатися нахилитися всередину кола. Проїхавши якусь відстань на лівій нозі, підносимо праву до лівої і виносимо її трохи вперед, поставивши потім на лід на внутрішнє ребро. Важкість тулуба одночасно переноситься на праву ногу, на середину ковзана. Поштовх лівою ногою дозволить продовжувати збільшувати швидкість.

При виконанні вправи потрібно пам'ятати – при другому кроці ні в якому разі права нога не повинна проноситься над лівою. Також потрібно стежити за тим, щоб ліва нога зробила поштовх не внутрішнім, а зовнішнім ребром ковзана.

Після того, як зроблено поштовх лівою ногою, вона відривається від льоду. При цьому носок не розвертати. Після поштовху ліва нога трохи піднімається над льодом. При ковзанні на правій нозі руки і плечі іноді починають «скручуватися», щоб цього не сталося треба пам'ятати: права рука разом із плечем відведені назад. Положення рук і плечей дозволяє завжди міцно триматися на льоду.

Проїхавши таку саму дугу на внутрішньому ребрі, як і на зовнішньому, потрібно зробити поштовх внутрішнім ребром правої ноги і знову ковзати на зовнішньому ребрі лівої ноги.

Ковзанням по черзі на правій і лівій нозі здійснюємо замкнене коло. Спочатку коло буде не дуже великим і неправильної форми. І лише поступово, шліфуючи техніку відсічок, можна буде прокреслювати кола різних діаметрів, все зменшуючи їх.

Підсічки вперед виконуються за ходом годинникової стрілки. Починати треба з ковзання на правій нозі на зовнішньому ребрі ковзана, далі ковзання продовжується на внутрішньому ребрі лівого ковзана, і знову рух продовжується на зовнішньому ребрі правого ковзана. Під час руху за годинниковою стрілкою вперед винесені відповідно ліве плече і ліва рука, а тому праві плече і рука відведені назад.

Підсічки виконуються не тільки вперед, але і назад, як за ходом годинникової стрілки так і проти. Для виконання поштовху назад (рух буде

здійснюватися проти годинникової стрілки) потрібно прийняти вихідне положення, при якому носки разом, а п'яти нарізно. Права рука і праве плече відведені назад і є основними при даному русі. Ліва рука і ліве плече висунуті вперед і знаходяться над слідом, який залишається на льоду. Голова повернута в сторону ковзана, тобто до правого плеча.

Відштовхуючись внутрішнім ребром лівого ковзана, починати ковзання назад на зовнішньому ребрі ковзана зігнутою в коліні правою ногою. Ліва нога після поштовху повинна бути піднята з льоду і знаходитися над слідом, який залишається на льоду. Проїхавшись невелику відстань та підводячи ліву ногу до правої, потрібно поставити ліву ногу на внутрішнє ребро (пя'та лівої ноги трохи попереду і праворуч від носка правої ноги, лінія руху на лівій нозі перетинає слід, залишений правою). Поштовх у цей момент проводиться зовнішнім ребром (тільки не носком) правого ковзана. Вага тіла переноситься на ліву ногу. Права при цьому вільна, зовнішня сторона ковзана дивиться на лід. Ковзання триває на зігнутій лівій нозі. Права нога виноситься всередину кола і ставиться приблизно на 20 – 30 сантиметрів ближче до центра кола, ніж ліва нога. Рух відбувається не тільки в сторону, а й трохи назад – носок правої ноги ставиться на лід проти п'яти лівої ноги. Коли права нога поставлена на лід, потрібно швидко перенести на неї центр ваги тіла. Поштовх – внутрішнім ребром лівої ноги. Далі ковзання здійснюється на зовнішньому ребрі правого ковзана.

Спочатку поштовхи частіше будуть виходити носком, а не ребром ковзана, що цілком природно для початківця. А відбувається це тому, що тулуб мимоволі нахиляється вперед і важко справитися з вагою власного тіла, яку необхідно переносити на ту ногу, яка стає опорною.

Підсічки назад треба вивчити і при русі за годинниковою стрілкою. Ведучими в цьому випадку є ліва рука і ліве плече, відведені назад, у бік руху. Права рука і праве плече висунуті вперед, голова повернута в сторону ковзання.

Поштовхи при підсіканні назад за ходом годинникової стрілки виконуються внутрішнім ребром правого ковзана і зовнішнім ребром лівого. Навчившись впевнено триматися на кожному з ребер ковзана лівої і правої ноги, потрібно звернути увагу на швидкість. Якщо спочатку підсічки виглядатимуть незграбними переступаннями по колу, то поступово буде додаватися впевненість. Чим точніше над центром ковзана опорної ноги буде розташований центр ваги тіла, тим швидше можна навчитися набирати швидкість. Тому, що тільки при такому положенні тіла зубці ковзанів не будуть чіплятися за лід і зменшувати швидкість.

Для швидкого вивчення підсічок і правильного положення тіла, необхідно виконати наступну вправу за межами льоду (ковзани при цьому треба надіти). Встати перед дзеркалом, однією рукою можна триматися за стілець. Ліва нога, вільна, знаходиться попереду. Праве плече і права рука відведені назад. Голова повернута в бік руху, тобто до правого плеча. І в

цьому положенні треба намагатися знайти стійке положення рівноваги і відчувати, що ви стоїте на центральній частині ковзана.

Стоячи в такому положенні, ні в якому разі не можна завалюватись назад: це може призвести до падіння.

Вивчення елементів «Пістолет» і «Ластівка»

Вправу «пістолет» виконувати складно: адже вона виконується на одній нозі і в присіданні. Починати її вивчати потрібно зі сковзання на двох ногах. Набираємо швидкість, стаємо на дві ноги і рухаємось по прямій. Руки витягуємо вперед, по ходу ковзання, трохи нахилившись вперед, сідаємо якомога нижче. При виконанні вправи тулуб нахилиється вперед, але спина повинна залишатися прямою. При ковзанні в присіданні часто бувають падіння назад: це говорить про те, що неправильно розміщений центр ваги тіла, занадто мало тулуб поданий вперед. Падіння вперед бувають рідше, але теж можливі. У цьому випадку тулуб сильно нахилений вперед. Ковзання повинно відбуватися на середній частині ковзана. Обов'язково тримати ноги разом, не дати їм роз'їхатися і в низькому присіданні проїхати якомога довше. Освоївши цю вправу, перейдемо безпосередньо до «пістолета». Спочатку кілька вправ на підлозі в ковзанах. Взявшись за спинку стільця, підняти одну ногу вперед і, тримаючи її перед собою, витягнувши вільну руку, як можна нижче сісти на опорну ногу. Робити це то на одній, то на другій нозі. Після того, як відчуваєте себе впевнено, відпустити спинку стільця і, витягнувши вперед обидві руки, присідати, вже не тримаючись ні за що. При цьому пам'ятаючи, що тулуб має нахилитися вперед, а спина залишатися прямою. Тепер залишається спробувати теж саме на льоду. Тільки спочатку набравши попередньо швидкість, сідаємо на двох ногах. Проїхавши трохи в присіданні на двох ногах, переносимо вагу тіла на одну ногу, а вільну виносимо вперед і продовжуємо ковзання в такому положенні. Наприкінці ковзання вільну ногу ставимо на лід поруч з опорною. Випрямляємо ноги в колінах і приймаємо вихідне положення. Те ж саме виконуємо і на другій нозі.

Виконавши цю вправу, переходимо до більш складного варіанта. Для цього рухаємось вперед на одній нозі, другу, вільну, трохи піднімаємо над льодом вперед, руки витягнуті вперед, подавши тулуб вперед. І, згинаючи ногу в коліні, починаємо присідання. Але потрібно пам'ятати, що дуже високо піднята вільна нога може «кинути» на спину на лід. Те ж саме на іншій нозі.

Ще одна вправа із застосуванням вправи «пістолет». Сідаємо в «пістолет» на правій нозі. Проїхавши невелику відстань, не встаючи, змінимо ногу і поїдемо на лівій нозі. Потім знову на правій, потім знову на лівій. І все це не піднімаючись. У цілому рух нагадує елемент народного танцю. Наступний рух – «пістолет» при ковзанні назад. Нахилиємо тулуб

вперед і присідаємо. Після цього переносимо центр ваги на одну з ніг і робимо «пістолет». Вільна нога і руки повинні заважати виконувати вправу і тому не рухаються ні вправо, ні вліво, ні вниз. Те саме і з опорною ногою. Вона жорстко тримається льоду.

А тепер вивчимо ще один простий і дуже популярний елемент, який застосовується і початківцями й досвідченими фігуристами, називається «ластівка», вона може виконуватися по прямій лінії або по дугах – на внутрішньому або зовнішньому ребрі. Її виконують і вперед і назад. Почнемо з «ластівки» вперед, яка виконується по прямій вздовж ковзанки. Набравши швидкість, ставимо праву ногу на лід і переносимо на неї вагу тіла (ковзаємо по прямій). Руки розводимо в сторони. Ліву ногу відводимо назад, витягуючи при цьому носок. Ноги в колінах прямі. Потрібно звернути увагу на важливу деталь: тулуб опускається вперед тільки після того, як ліва нога відведена назад і піднята догори. Тепер уже ліва нога начебто нахиляє тулуб вперед. Спина при цьому прогнута. Спочатку важко буде підняти ногу досить високо, це залежить від вашої тренуваності. З кожною новою спробою намагаємося підняти ногу якомога вище. Потрібно пам'ятати, що тулуб може бути опущений тільки в той момент, коли нога вже відведена назад.

При виконанні вправи м'язи спини та попереку повинні бути натягнуті, утворюючи лукоподібний вигин. Потрібно пам'ятати про те, що при сильному нахилі тулуба вперед можна перевалитися на передню частину ковзана, та зачепитися зубцями за лід і впасти. Ковзати потрібно на задній частині ковзана. Такі ж рухи і при виконанні «ластівки» на лівій нозі.

Ігри та естафети на льоду

Під час ігор засвоєння техніки проходить непомітно - в рухливій, різноманітній, емоційній атмосфері. Подано деякі з них.

Карусель

Ця гра допоможе вдосконалити катання на поворотах. Один з гравців (найбільш підготовлений) стає в центрі майданчика. Він закладає руки за спину, а кисті рук складає в замок. Решта гравців розбиваються на дві групи. Взявшись за руки, вони шикуються в шеренги з одного та іншого боку ведучого, обличчям в протилежні боки. Гравці, які стоять поряд з ведучим, беруть його під руки. Після цього обидві шеренги поступово, як карусель, починають рух вперед, а на поворотах виконують перебіжку.

Найспритніший

Один з гравців водить (наздоганяє інших гравців гри, які тікають від нього). Правила гри такі ж, як і в аналогічній грі за межами льоду. Задача ведучого наздогнати когось з гравців. Ця гра навчить впевнено триматися на льоду та спритно управляти ковзанами.

Змійка

Гра допоможе відпрацювати рівномірний чіткий крок. Гравці стають в колону один за одним. Перший ковзаняр – ведучий - сковзає спочатку прямо, а потім починає робити повороти в різні сторони. За його командою такі ж рухи виконує і вся змійка.

Головне в грі - дотримуватись відстані між гравцями та рухатись тільки по сліду ведучого.

Естафета с перешкодами

На одній стороні катка шикуються дві команди. В кожній команді рівна кількість учасників. На льодовому полі встановлюється два комплекти однакових перешкод, між якими учасники повинні проїхатися, не зачепивши при цьому перешкоду.

Перед початком змагань викладачем докладно пояснюється маршрут, за яким учасники повинні пробігти на ковзанах, також засоби подолання перешкод.

Коли дається старт, учасники змагань, які стояли першими в колоні, починають маршрут. Повернувшись до лінії старту, вони передають естафету наступному. І так до тих пір, поки всі учасники команди не пробіжать по трасі.

Не проскочити мимо

На лід кладеться монета. Кожен починає розбіг за 20 метрів до цілі. Необхідно, набравши швидкість, підняти монету не зупиняючись.

Рекомендована література

1. Хвостов М. А. Фигурное катание на коньках / Хвостов М. А. – М. : ФИС, 1926.
2. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании / Мишин А. Н. – М. : ФИС, 1996.
3. Чайковская Е. А. Фигурное катание / Чайковская Е. А. – М. : ФИС, 1986.
4. Тарасова Т. А. Четыре времени года / Тарасова Т. А. – М. : Сов.Россия, 1985.
5. Смушкин Я. А. Искусство фигурного катания на коньках / Смушкин Я. А. – М. : Сов.Россия, 1967.
6. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995.
7. Панин Н. А. Фигурное катание на коньках / Панин Н. А. – М. : ФИС, 1952.

Інструктивно-методичне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
з вивчення техніки катання на ковзанах
для студентів бакалаврського напрямку
всіх спеціальностей

Редактор В. Дружиніна
Коректор З. Поліщук

Укладачі: Колос Олена Анатоліївна
Тихонова Світлана Володимирівна

Оригінал - макет підготовлено Тихоною С.

Підписано до друку р.
Формат 29,7×42 ¼. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Друк різнографічний. Ум. друк. арк.
Наклад прим. Зам. №

Вінницький національний технічний університет,
навчально-методичний відділ ВНТУ .
21021, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95,
ВНТУ, к. 2201
Тел. (0432) 59-87-36.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.

Віддруковано у Вінницькому національному технічному університеті
В комп'ютерному інформаційно-видавничому центрі.
21021, м.Вінниця, Хмельницьке шосе, 95,
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Тел.(0432) 59-87-38.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.