

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ленинская
основная общеобразовательная школа с.Заречье Подосиновского района
Кировской области

«Школьный каток»

Автор проекта: Кочкин Антон
ученик 9 класса МКОУ Ленинской
ООШ с.Заречье
Руководитель: Кочкин Иван
Васильевич учитель физической
культуры и технологии
МКОУ Ленинской ООШ с.Заречье
Сроки реализации: 11.01.2012 г.-
12.02.2016г.

с. Заречье 2016

Содержание

I. Введение	3- 4
1.1. Описание проблемы	5
II. Цели и задачи	6
III. Деятельность в рамках проекта	7
IV. Результаты проекта	10
V. Перспективы дальнейшего развития проекта	11
VI. Рекомендации для начинающих	12
VII. Список литературы	20

I. Введение

Коньки — вид спорта удивительный. И красивый, и поэтичный, и для здоровья полезный. За многовековую историю коньков о них написано много добрых слов, создано много литературных произведений и замечательных живописных полотен.

Люди знали коньки с давних времен. По данным исследований самые древние коньки были обнаружены на берегу Южного Буга, недалеко от Одессы, и датированы периодом бронзового века. Такие коньки, по всей видимости, изготавливались из фаланги передних ног лошадей. Подобные костяные коньки были найдены при археологических раскопках на территории многих стран Европы. Конечно, обладатели костяных коньков не могли заложить основы будущего катания на коньках. Для этого должны были появиться совсем другие коньки - из железа. Считается, что родиной фигурного катания является Голландия. Именно там, в XIII - XIV веках появились первые железные коньки. Появление коньков нового типа дало мощный толчок развитию катания, которое в то время заключалось в умении вычерчивать на льду замысловатые фигуры и сохранять при этом красивую позу. Современное фигурное катание на коньках включает в себя четыре самостоятельных вида: одиночное катание (мужское и женское), парное катание, спортивные танцы на льду и синхронное катание. Но все-таки одиночное катание является основой многообразных видов фигурного катания.

Задолго до того как хоккей и фигурное катание стали олимпийскими видами спорта, катание на коньках было возможно только зимой. В Северной Европе зимний период продолжается дольше, и у них всегда было определенное

преимущество. Хоккей и фигурное катание стали массовыми и профессиональными видами спорта только после появления закрытых ледовых арен, которые работали круглый год. 7 января 1876 года в Лондоне был открыт первый в мире искусственный каток.

В течение последующих десятилетий братья Патрик создали сотни ледовых арен на северо-западе США и в западной части Канады. Сегодня в США эксплуатируется более 1700 ледовых арен. Стоимость современных ледовых дворцов может составлять десятки и сотни миллионов долларов.

Самый старый каток в Москве — каток на Петровке, д. 26/9, существующий с середины XIX века (в 1812 году на этом месте располагался штаб Наполеоновской армии, возглавляемый маршалом Бертье). С 1860-х годов здесь лучший, как писали современники, в Москве каток, на котором, занимались фигурным катанием члены первой спортивной организации Москвы — И м п е р а т о р с к о г о р е ч н о г о я х т - к л у б а. В 1889 году на катке прошел первый в России чемпионат по скоростному бегу на коньках. В течение XX века каток также оставался популярным местом отдыха.

В нашем XXI веке катание на коньках и хоккей самые популярные зимние виды спорта.

В Кирове в 2011 году был открыт Ледовый дворец, на открытие которого приезжал Е. Плющенко, и сегодня дворец собирает тысячи любителей катания на коньках.

1.1 ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Мы ученики сельской школы с. Заречье очень любим кататься на коньках. Место для катания на коньках каждую зиму расчищаем на речке Шолге прямо под мостом. От школы до речки идти недалеко - метров 300, но передвигаться на коньках нужно по автомобильной дороге в село Заречье. А это опасно, особенно для малышей, да и спуск к катку на речке очень крутой, что тоже осложняет к нему подход. После сильных морозов на речке у самых берегов выступает вода, на льду появляются глубокие трещины. Всё это не позволяет нам наслаждаться зимними видами спорта.

Проблема проекта

Недоступность качественных условий для катания на коньках

II. Цель проекта:

Залить школьный каток для занятий зимними видами спорта на имеющейся спортивной площадке, аккумулируя общественные резервы.

Задачи проекта:

- привлечь внимание общественности и возможные ресурсы для решения проблем формирования навыков ЗОЖ, профилактики вредных привычек у учащихся школы;
- залить каток около школы на спортивной площадке;
- расширить перечень спортивных кружков и секций (особенно для мальчиков);
- разработать рекомендации для начинающих.

Актуальность проекта:

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Не секрет, что в малых провинциальных городках и селах России в настоящее время существует проблема: "Чем заняться в свободное время?" И все чаще подростки находят развлечение в пустом времяпровождении в рамках своей компании или за компьютерными играми. Наш каток станет очень популярен в школе и селе! С каждым днем все больше людей будут приходить кататься или учиться кататься на коньках.

III. Деятельность в рамках проекта

1. Составление плана осуществления проекта (вся команда);
2. Проведение социологического опроса в школе «Спортивная зима на селе» (всего было опрошено 125 респондентов) (Шишкин М., Кочкин А.);
3. Реализация плана (вся команда, администрация);
4. Составление рекомендаций для начинающих
5. Формирование состава команды (учитель физкультуры Кочкин И.В.);
6. Проведение соревнований по хоккею (учитель физкультуры Кочкин И.В.);
7. Подведение итогов (вся команда, администрация).

Механизм реализации проекта:

Организатор проекта: Кочкин Антон и Друзья (Инициативная группа)

Место реализации проекта: МКОУ Ленинская ООШ с. Заречье Подосиновского района Кировской области

Время проведения:

11.01.2012 — 12.02.2012

Участники проекта:

- Кочкин Антон Иванович, ученик 9 класса, организатор;
- Шишкин Максим Витальевич, ученик 9 класса, помощник;
- Щепеткина Екатерина Александровна, ученица 9 класса, помощник;
- Кочкин Иван Васильевич, учитель физической культуры, руководитель проекта.

Вместе с участниками проекта инициативу по созданию школьного катка проявили старшеклассники и учащиеся среднего звена нашей школы, члены волонтерского отряда. Как оказалось, проект объединил жителей села. Нашу инициативу поддерживали как молодые люди, так и взрослые.

Школьный каток размером 40 X 20 метров, располагается на территории школьного двора, на спортивной площадке.

С каждым днем в каток вкладываем много сил и средств, делая его красочнее и лучше (оформление бортов, поставили лавочки и др.). Используем школьную скважину для эффективной заливки на поддержания льда. Организовав игры в хоккей, мы уделили большое внимание рекламе, рассказывая об этом виде спорта в нашей школе на классных часах. Примечательно, что все работы по строительству катка мы старались

выполнять своими силами. В школе обучается 64 учащихся, основной фронт работ возложили на себя старшеклассники, члены волонтерского отряда и выпускники. В осуществлении проекта заняты все юноши школы: Младшие (5-7класс) готовили место для площадки начиная с декабря месяца, старшеклассники проводили планировку местности вручную и заливали каток с наступлением заморозков.

Школьный каток стал настоящей Территорией Здоровья: здесь проводятся соревнования по хоккею, сюда приходят отдохнуть целыми семьями, чтобы освоить азы фигурного катания. Была создана хоккейная команда, состоящая как из выпускников нашей школы, так и учеников.

Эффективность проекта:

Кроме массового катания на коньках, на катке ребята занимаются хоккеем! Каждый желающий может прийти с клюшкой и погонять шайбу. Организованные команды каждые выходные проводят хоккейные встречи, тем самым привлекая болельщиков и зрителей нашего села к просмотру захватывающих ледовых сражений. Ежедневное посещение катка составляет от 20 до 60 человек, в выходные – до 30 человек. На наш школьный каток приезжают кататься дети и взрослые из ближайшего поселка, который находится от нас в 15 км.

Сейчас есть идея набрать и организовать постоянную команду среди детей до 15 лет, возродить хоккей!

Стоимость реализации проекта:

Финансирование проекта осуществляется в основном за счет внебюджетных средств, доля муниципальных средств отсутствует.

Осуществление проекта происходит за счет добровольно проявленной инициативы учащихся, родителей и учителей школы.

В начале реализации проекта по созданию школьного катка колхозным трактором был расчищен подъезд к спортивной площадке и сама площадка. Спасибо председателю колхоза Кочкина А.М. за помощь. А каток заливали мы сами, используя воду из скважины, которую осенью сделали для полива школьного огорода, поэтому есть необходимость ее постоянно прокачивать. А еще хочется сказать большое спасибо нашему постоянному спонсору Овчинникову Д. А. за 16 пар коньков.

Затраты на электроэнергию - __35кВт_____175____ руб.

Стоимость проекта -175 руб. и наш волонтерский труд.

IV. Результаты проекта

Проект способствовал укреплению здоровья учащихся школы, родителей, жителей села. Занятия на школьном катке благоприятно сказываются на состоянии здоровья учащихся, повышают уровень физической подготовленности, способствуют закаливанию организма, и как следствие, уменьшается число простудных заболеваний.

Согласно проведенному опросу (было опрошено 65 человек), самочувствие улучшилось у 35 % респондентов.

Увеличилось число жителей, занимающихся зимними видами спорта. Следует отметить, что в вечернее время и в выходные дни на каток приходят многие учащиеся вместе со своими родителями.

Учащиеся с 1 по 9-й класс получают возможность научиться кататься на коньках и играть в хоккей.

Увеличение активности учащихся в организации школьной жизни, развитие ответственного подхода к своему здоровью, оснащение места для занятия спортом на территории школы и культурного семейного отдыха, уменьшение числа школьников бесцельно проводящих своё свободное время.

Осуществление проекта стало успешным при поддержке деятельности школьного коллектива, администраций школы и поселения.

Мы сами в первую очередь обязуемся заботиться о своем здоровье: уметь распределять правильно свою нагрузку, говорить «Нет!» вредным привычкам, бывать больше на свежем воздухе.

Станет ли наша школа Академией Здоровья, зависит не только от всяких проектов, конкурсов, мероприятий (от них, конечно, тоже), а от нас самих. Ведь если мы сами этого не захотим, ничего не получится...

Не проводите большую часть времени за компьютером и у телевизора. Играйте в футбол, плавайте, катайтесь на лыжах, коньках! И тогда будет здоровье, сила, настроение!

V. Перспективы дальнейшего развития проекта:

В 2016-2017 году необходимо

- наладить освещение школьного катка, т.к. в связи с коротким световым днем в зимний период учащиеся вынуждены находиться на катке в темное время суток.
- докупить коньки для осуществления проката на площадке
- создать условия для занятий по фигурному катанию
- создать хоккейную команду села
- принимать участие в соревнованиях
- проводить соревнования по хоккею на школьном катке

VI. Рекомендации для начинающих и сомневающихся

Коньки — это такой вид спорта, где новичок получает не меньше удовольствия, чем опытный мастер.

Катание на коньках укрепляет мышцы ног, спины, живота, суставов, связок, воспитывает чувство равновесия, координации движений. Многие будущие звезды спорта начинали с коньков лишь потому, что родители считали это отличной закалкой. Так, «фея льда» — десятикратная чемпионка мира по фигурному катанию, трехкратная олимпийская чемпионка норвежка — Соня Хенн вышла на лед, когда ей не было еще и четырех лет. Ее отец — чемпион мира по велосипедному спорту Вильгельм Хенн — научил девочку кататься на беговых коньках. И только через два года, заметив в ребенке спортивные способности, Вильгельм отвел малышку в школу фигурного катания.

Да, все чемпионы начинали с того самого дня, когда, «обув железом острым ноги», они выходили на лед, чтобы сделать первый шаг.

Когда смотришь, как бегут по льду наши лучшие мастера, то захватывает дух от восхищения, от сознания того, что мы становимся свидетелями подлинного искусства.

И, наверное, каждому новичку хочется научиться кататься так же красиво и быстро, как они.

Сделать это непросто, но попытаться можно и нужно. Содержание этого материала — прописи, букварь, самоучитель начинающего спортсмена. Прежде чем выйти на лед, внимательно изучим советы доктора медицинских наук, профессора, заведующего кафедрой гигиены Центрального института физической культуры Александра Лаптева: — На катке в первую очередь надо остерегаться обморожений. Первые признаки — побледнение кожи, покалывание, чувство онемения. Заметив это, энергично разотрите пораженное место рукой, шерстяной варежкой, шарфом. Нельзя растирать кожу снегом, потому что мелкие льдинки могут ее поранить и внести инфекцию. Хорошо запомните: обморозиться можно даже при сравнительно небольшом морозе. Спутники обморожения — ветер, тесная и мокрая обувь, одежда, не соответствующая погоде. Нельзя отдыхать на открытом воздухе — только в помещении. Если там тепло, снимите куртку и шапочку, расстегните ворот, расшнуруйте ботинки. После занятий обязательно переоденьтесь. Сухое белье предохраняет от простуды. Придя домой, примите теплый

Гигиенические правила, как видно, несложные. Но придерживаться их необходимо, для того чтобы катание на коньках стало праздником и радостью.

Как выбрать коньки?

Коньков, которые годились бы для всех видов конькобежного спорта, нет. Одни нужны для скоростного бега, другие — для фигурного катания, третьи — для хоккея, четвертые — для простого катания.

Коньки делятся на простые и беговые. Простыми называются коньки системы «снегурочка», «нурмис», «английский спорт» и хоккейные. Беговые коньки спортсмены называют «бегашами» и «норвежками». Лезвие у них тоньше и длиннее, чем у простых. Устойчивости у них для новичков меньше, зато бежать на таких коньках можно быстрее.

Научиться кататься можно на любых коньках. Но в раннем детстве лучше всего начинать на «снегурочках» или хоккейных. Первые шаги на льду, выработка устойчивости и равновесия, навыки правильного скольжения, знакомство с основами конькобежной техники, даже участие в первых соревнованиях — весь этот путь большинство известных советских скороходов проделало на простых коньках. На них легче овладеть техникой бега.

Второй вопрос — обувь конькобежца. Ботинки для коньков желательно покупать на размер больше того размера обуви, который вы носите в повседневной жизни.

Знаю, что среди некоторых родителей, желающих обучить своих малышей бегу на коньках, бытует мнение: ботинки для коньков будто бы должны быть значительно больше нормальной обуви. Из чего исходят те, кто ратует за лишние номера? Они считают: надо надевать несколько пар носков, чтобы не отморозить ноги. Нужно действительно надевать теплые носки, но одну пару. Если надеть две пары носков или большие ботинки, которые свободно болтаются на ногах, вы не сможете ощущать лед и вам трудно будет управлять лезвиями коньков. И тогда у вас родится чувство неуверенности.

Катание на коньках только тогда доставит удовольствие, если лезвия наточены. Точите коньки! Заповедь одна из первейших. Точат коньки карборундовым заусенцев — на всех четырех ребрах. Точильные бруски смазываются машинным маслом или смесью масла с керосином.

Любые коньки должны иметь овал. Вначале — грубым, затем — мелким, а потом шлифовальным доводят «рабочую поверхность» полоза до блеска и появления по краям «рабочие поверхности» лезвий конька обычно кладут брусок и выравнивают лезвия до тех пор, пока между плоскостями лезвий и бруском не будут устранены просветы.

Чтобы предохранить лезвия коньков от затупления (когда выходят из раздевалки на каток) и механических повреждений, нужно обязательно надевать чехлы. Если не купите их в магазине, то чехлы можно сшить из толстой кожи или сделать из велосипедной трубки.

Ну а если у вас на первых порах не будет станка для точки, то закрепите конек перпендикулярно столу или верстаку. Карборундовым бруском,водя им параллельно столу, снимите верхний слой. Потом ногтем попробуйте лезвие: есть ли заусенцы. Когда убедитесь, что все ребра лезвий острые, возьмите узенький брусочек и устраните заусенцы. Проведите указательным пальцем вдоль ребер лезвий. Если подушечка пальца не встретит никакого препятствия, значит, вы правильно наточили коньки. Если же почувствуете шероховатость хотя бы в одной точке, продолжайте снимать заусенцы маленьким бруском.

Как шнуровать ботинки?

Шнуровать ботинки надо крестообразным перехлестом. Шнурки не должны быть толстыми, вполне пригодна обычная бельевая тесьма. Конец ее вставьте в отверстия ботинка сверху, и тогда при стягивании шнуровка не будет распускаться. Нижнюю часть ботинка не следует стягивать сильно, среднюю же обязательно затягивайте потуже, а верхнюю шнуруйте свободно, чтобы при наклоне вперед тесьма не мешала движению. Скоростной бег — это не хоккей: ноге нужна свобода. Я не советовала бы затягивать шнурки так, чтобы пальцы ног не могли шевелиться. Когда ноги стянуты, они быстрее устают. И мерзнут!

Как одеваться на каток?

Лучше всего, собираясь на лед, надеть шерстяное трико (рейтузы) и свитер. Если же у ребенка нет такого костюма, пусть наденет обыкновенный тренировочный или лыжный. И еще нелишним будет надеть поверх свитера курточку из брезента или болоньи — это предохранит вас от ветра.

Одежда конькобежца должна быть легкой, удобной, облегающей фигуру, чтобы меньше было сопротивление воздуха при беге. Под костюм обычно надевают теплое трикотажное белье.

На ноги — шерстяные носки, а если очень холодно, то пальцы ног

обертывают бумагой, на нее — еще одну пару носков (можно эластичные с шерстью). На голову наденьте шапочку; она должна закрывать не только волосы, но и уши, очень чувствительные к морозу.

Есть мальчики, которые считают, что чем легче они оденутся на тренировку, тем они, мол, смелее, им сам мороз не страшен. Но такая смелость никому не

н у ж н а .

Лучшие спортсмены мира всегда тренируются в теплой одежде.

Наконец вы оделись, обулись... На льду начинающий скороход чувствует себя на коньках неловко: они разъезжаются в стороны, тело качается, ноги не держат. Чтобы поскорее научиться двигаться на льду, советуем еще до выхода на каток поупражняться дома. Немного потопайте по полу, надев на лезвия чехлы, чтобы и коньки не затупить, и пол не испортить. Или подстелите старый половик. Походив по комнате, почувствуете устойчивость. Когда овладеете техникой равновесия на непривычной для вас уменьшенной опоре, переходите к более сложным упражнениям. Держась за спинку стула, попытайтесь сделать полуприседания. Затем постепенно усложняйте движения. Приседайте, выставляя вперед ногу. Эти упражнения в комнате нужно проделывать по 8 — 10 минут в день.

Когда вы будете, надев коньки, ходить по полу, постарайтесь подгибать коньки полوزьями наружу, чтобы укрепить связки ступней. Овладеть секретами конькобежной техники начинающим спортсменам помогут не только тренировки на льду, и занятия, которые можно проводить

д о м а .

Конечно, каждый из мечтающих научиться кататься на коньках спрашивал себя: «Почему одни люди катаются хорошо, быстро и красиво, а другие — коряво и медленно?» У плохого конькобежца ноги как деревянные, колени не сгибаются, корпус выпрямлен, руки беспомощно ищут себе места во время

к а т а н и я .

Умелый же спортсмен плавно опускается на одну ногу, сгибая ногу в колене, затем, выпрямляя, переходит на другую ногу и корпус наклоняет в ту же сторону. Нетрудно понять, что для того, чтобы хорошо кататься на коньках, нужно уметь главным образом правильно использовать тяжесть тела. Конькобежец, опускаясь на правую ногу и сгибая ее в колене, наклоняясь в ту же сторону, несколько приседает. Тяжесть тела дает толчок коньку. То же самое происходит и при переносе веса на левую ногу.

Значит, чтобы научиться правильно кататься, надо уметь переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую, а ноги вовремя сгибать. Этому как раз и

можно научиться до того, как выходить на лед. Попробуйте выполнить такие имитационные упражнения.

1. Исходное положение (и. п.)

руки за спиной плотно прижаты к туловищу, ступни и колени вместе. Согнув ноги в коленях, наклоните туловище (примерно до 45° к площади опоры). Сделайте несколько приседаний. Изменяя высоту посадки, попробуйте для себя найти удобную позу.

2. И. п. — то же, что и в предыдущем упражнении. Поочередно отводите ноги (на длину шага) в стороны и назад, слегка сгибая их в колене, ставьте на носок, пяткой вверх.

К этим упражнениям добавьте ходьбу на носках, пятках, наружных сводах стоп, выпадами правым и левым боком, «гусиным» и скрестным шагом, с маховыми движениями рук...

Ценность этих имитационных упражнений в том, что они по своему характеру сходны с бегом на коньках и, следовательно, развивают необходимые навыки, точную координацию.

Чуть-чуть ознакомились с азбучными истинами — теперь можно и на лед! Если есть возможность, то покатайтесь на малолюдном катке. Первые шаги лучше делать там, где нет большого движения. Выходя на лед, проследите за своими ногами: носки должны быть развернуты наружу. Это обеспечит устойчивость. Сделайте несколько шагов, потом попытайтесь скользить на лезвиях, поставленных параллельно. Освоив это упражнение, скользите на одной ноге. Можете даже провести соревнование среди новичков — кто дальше проедет таким образом.

Когда на улице мороз, при дыхании ртом можно вызвать резкое переохлаждение легких и гортани. Мой совет — дышите не только ртом, но и носом. Холодный воздух, пройдя через носовую полость, нагревается и становится безвредным для горла и легких.

Корпус во время катания наклоните вперед. Если вы, наклоняясь вперед, вдруг упадете (а что греха таить — при ледовых дебютах вы немало нападаетесь!), вы не рискуете удариться затылком о лед. Не расстраивайтесь из-за таких неудач. Все начинали с падений. Посадка конькобежца. Освоить посадку — это значит научиться кататься на согнутых ногах.

Говоря о посадке, еще раз обращаю внимание на наклон корпуса, который помогает делать толчки глубже и сильнее. Кроме того, посадка придает телу обтекаемое положение.

Голова скорохода при беге слегка приподнята, взгляд устремлен на 10— 15
м е т р о в в п е р е д .

Бег по прямой.

Одна из ошибок, которые подстерегают новичка, заключается в стремлении бежать по льду, а не скользить. Тренер трехкратной чемпионки мира Марии Исаковой Иван Аниканов советовал: «Приучайтесь делать ровные, одинаковые по длине шаги. Используйте каждый шаг до конца. Каждый очередной толчок делайте легким и плавным, не теряя при этом скорости. При толчке не забудьте одновременно переносить тяжесть тела на
с к о л ь з я щ у ю н о г у » .

Плавность и равномерность движения, отсутствие рывков — вот основа хорошего накатистого шага. При беге по прямой нужно научиться равномерно скользить на обеих ногах, чтобы движения выполнялись с одинаковой легкостью как левой, так и правой ногой. Внимательно надо следить за тем, чтобы ноги не подворачивались и по льду скользили коньки, а
н е р а н т ы б о т и н о к .

Чтобы выработать длинный скользящий шаг, рекомендую такое упражнение: на каждой ноге нужно катиться по 8 — 10 метров. Правая нога после толчка отрывается ото льда, сгибается в колене и описывает надо льдом «петлю». Затем посылается вперед, ставится немного впереди левого конька, на котором скользит конькобежец. В тот момент, когда правый конек опустился на лед, левый уходит в сторону и ставится на ребро для подготовки толчка. Все это происходит в неуловимые доли секунды. Во время бега все движения тысячекратно повторяются. Они должны быть по возможности плавными. Чтобы проверить, правильно ли выполняется толчок, поглядите на свои следы — они обычно похожи на ветки елок. Если «елочка» очень широкая, значит, вы при толчке слишком разбрасываете коньки в стороны. Исправьте
о ш и б к у — « е л о ч к а » с т а н е т у ж е .

Как делать повороты?

На катке, где стремглав пролетают десятки конькобежцев, которые не всегда точно придерживаются установленных правил, новичок, не умеющий круто повернуть, подвергает себя некоторому риску: если он сам не упадет, то его сшибут другие. Поэтому с первых же дней катания на коньках надо научиться правильно делать повороты, или, как обычно говорят, ездить «через ножку». На всех состязаниях конькобежцы бегут против часовой стрелки. Все повороты делаются влево, и поэтому главная работа на повороте ложится на левую ногу — на нее, как на ось, опирается все тело.

Слегка наклоните корпус влево, перенесите вес на левую ногу и поставьте ее

на наружную сторону лезвия. После этого сделайте то, что конькобежцы называют перебежкой: перекрещивайте правой ногой левую. Потом поднимите левую ногу и, перекрещивая ею правую ногу сзади, плавно поставьте ее на лед впереди правой.

На поворотах не подпрыгивайте. Тело наклоняйте в сторону поворота, то есть влево. Ноги должны быть все время слегка согнутыми. Заметьте: на повороте вы скользите на обеих ногах больше, чем во время бега по прямой.

Несколько сложнее езда через ножку в сторону, обратную обычному движению по кругу. Принцип поворота в этом случае мало чем отличается по технике от описанного выше.

На поворотах следите за движением плеч. Они должны быть параллельны льду по мере движения. Как тормозить на льду? Уметь затормозить — тоже искусство. Особое значение оно приобретает во время массового катания, когда нужно мгновенно прервать бег, остановиться, чтобы не столкнуться с кем-то, не наехать на упавшего.

Торможение.

Самый простой способ торможения — это упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги. Другой вариант: сведите колени и носки, раздвиньте задники коньков в стороны и согните ноги. Как в лыжах — «п л у г о м».

Третий способ торможения — полуоборотом — несколько сложнее, и им следует пользоваться лишь тогда, когда вы научились достаточно хорошо владеть коньками. Выглядит это так: спортсмен делает на ходу резкий поворот на 90 градусов, ставит коньки перпендикулярно направлению движения — один на внутреннее ребро, другой — на наружное. При этом корпус слегка отклоняется назад.

Наконец, если вы катаетесь на плохом льду и боитесь повредить коньки, тормозите задником конька, выставив ногу вперед и подняв носок. Как ездить назад? Ездить назад не так просто, как это кажется, когда мы смотрим на телеэкране состязания фигуристов, хоккейные матчи. Совершенно недостаточно повернуться спиной и пробовать передвигать ногами. Секрет езды «спиной вперед» заключается в том, чтобы правильно использовать тяжесть корпуса и толчки коньками о лед. Рекомендуем вначале изучить особый способ езды вперед.

Станьте на лед и разведите носки в разные стороны, а затем попробуйте их сдвинуть, начав при этом движение вперед. Когда ноги соединятся, снова раздвиньте их. При разведении ног упор надо делать на наружные лезвия

конька, а при сведении — на внутренние. Когда вам удалось таким способом продвинуться вперед, можно перейти к следующему упражнению, которое приучит вас к правильной езде назад.

Вместо того чтобы разводить носки, разведите в стороны пятки. Разводя ноги в разные стороны, сосредоточьте тяжесть корпуса на внутренних ребрах. Ноги также сгибаются, и корпус наклоняется вперед, — правда, не так низко, как при езде вперед.

Описанный ниже способ езды назад, или «спиной вперед», наиболее доступен. Более совершенным способом езды назад следует считать перенесение тяжести корпуса с одной ноги на другую.

Скольжение «спиной вперед»

эффективный элемент бега на коньках. Он более взят на вооружение фигуристами и хоккеистами, чем конькобежцами. Но если конькобежец умеет и спиной вперед бегать, значит, он овладел секретами коньков. Бегать «спиной вперед» часто приходится тренерам, когда по ходу занятий нужно что-то подсказать мчащимся по дистанции ученикам.

Как хранить коньки?

Когда кончится зима, не торопитесь бросать коньки в чулан или на антресоли. Протрите их, смажьте машинным маслом лезвия, а кожу ботинок вазелином, аккуратно заверните в бумагу — и спрячьте в заветное место.

VII. Список литературы

1. <http://otidosport.ru>
2. <http://Wkipedij.ru>
3. Г.А. Паули «Зимние забавы и искусство бега на коньках».
4. А.В.Матвеев «Физкультура в школе».
5. «Физкультура в школе»