



# НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

Работу выполнил студент 1-  
го курса  
Надёжин М.С.  
Группа 41110

Специалисты подсчитали: по ходу матча хоккеист в среднем пробегает около 7 км. Слабая конькобежная подготовка в хоккее невосполнима в большей мере, чем пробелы в любом другом компоненте мастерства.

Перемещение на коньках — сложный в координационном отношении вид движения.

Хоккеист во время бега находится в «посадке» — специфическом для игры положении тела. «Посадка» должна способствовать устойчивому положению спортсмена на льду, создавать оптимальные условия для отталкивания и скольжения, для смены ритма, направления и характера движения, а также для работы руками. Вместе с тем она должна обеспечивать хоккеисту хороший обзор площадки.

В процессе бега игрока на коньках каждая нога последовательно проходит следующие фазы движения: отталкивание (назад-в сторону), подведение, мах вперед-в сторону, постановку конька на лед и скольжение (одно- и двухопорное).

Бег на коньках — неестественный вид движения, и потому организм человека (особенно ребенка) не приспособлен к его выполнению без предварительной подготовки.

В связи с этим формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Начинать специальную техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений. Если тренер пренебрегает этим дидактически важным принципом, то, как правило, у юных хоккеистов появляются серьезные ошибки в техническом исполнении сложных элементов. Многократное повторение неверных движений приводит к образованию и закреплению неправильного двигательного стереотипа, исправить который в дальнейшем не всегда удается.

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу, а также комплекса подводящих и

## Примерный перечень подготовительных упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.
2. Ходьба в полуприседе и в приседе.
3. Бег с изменением направления движения.
4. Бег приставными и скрестными шагами правым и левым боком.
5. Бег спиной вперед.
6. Бег с высоким подниманием бедра.
7. Чередование бега с остановками и поворотами.
8. Чередование бега левым и правым боком, приставными шагами и спиной вперед.
9. Переход из упора присев в упор лежа и обратно.
10. Стоя на одной ноге, наклониться вперед и поднять другую назад. Руки в стороны («ласточка»).
11. Прыжки на месте на обеих ногах, на левой, на правой.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой и левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением вперед.
15. Прыжки на одной и на обеих ногах с поворотом на 90, 180 и 360°.
16. Чередование бега с прыжками и поворотами.
17. Кувырки (разные).
18. Ходьба по узкой опоре, по качающемуся бревну.
19. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности



## Примерный перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок (покачивание).
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед.
5. То же с продвижением вперед.
6. Ходьба скрестным шагом (переступанием) по виражу (вправо, влево).
7. Прыжковая имитация бега по виражу скрестным шагом (вправо, влево).
8. Ходьба попеременным скрестным шагом (лицом и спиной вперед).
9. Прыжковая имитация бега попеременным скрестным шагом.



Чрезмерное использование подводящих имитационных упражнений без достаточного знания основных элементов техники бега на коньках нередко создает и закрепляет ложные представления о тончайших механизмах координации мышечных усилий, а в конечном итоге может стать причиной неверного двигательного навыка, исправить который не всегда удастся. \* .

Первые шаги на коньках лучше всего делать вне льда: в большой раздевалке, коридоре или на открытой площадке, где постелен резиновый коврик.

На первых занятиях надо объяснить и показать, как правильно шнуровать ботинки (можно сделать это с элементом соревнования: «Кто быстрее и лучше?»).

Перед каждым занятием на коньках обязательна 10 — 15-минутная атлетическая подготовка: бег, ходьба, упражнения на равновесие, прыжки, упражнения на ловкость и гибкость...

## Примерный перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в разных направлениях.
2. Ходьба с поворотами на 180 и на 360°.
3. Ходьба приставными шагами левым и правым боком.
4. Приседания, полуприседания.
5. Ходьба спиной вперед.
6. Ходьба с выпадом вперед.
7. Принятие основной стойки хоккеиста.
8. «Пружинки» (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклоняя туловище вправо, переставлять коньки вправо; тоже влево), «сделай фигуру» («ласточку» и др.).
9. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге (другая приподнята вперед либо отведена назад; руки в стороны).
10. Ходьба скрестным шагом по виражу (вправо и влево).
11. Выпрыгивание из полуприседа и из приседа.
12. Прыжки на коньках с продвижением вперед.



Внимание в упражнениях акцентировать на стойку (посадку), на правильный перенос центра тяжести с одной ноги на другую, на сохранение равновесия.

Посадка хоккеиста характеризуется следующим: туловище наклонено вперед; голова поднята; живот втянут; ноги согнуты в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах и располагаются примерно на ширине плеч; проекция центра тяжести тела проходит через середину коньков.

Перед выходом на лед желательно провести несколько (6 — 7) занятий на утрамбованном снегу: это позволит ребятам почувствовать скользкую поверхность.

Очень важно на данном этапе научить детей падать («рыбкой», «в группировке», на руки) и самостраховаться.

Основное время занятий на утрамбованном снегу следует отводить отработке разбега и умения правильно скользить.

Последовательность обучения такая: толчок одной ногой — скольжение на другой (число шагов на определенном отрезке вначале не учитывают, а затем уменьшают, делая скольжение более продолжительным: разбег попеременным толчком каждой ногой и скольжение на обоих коньках в посадке. Затем то же, но с переносом центра тяжести с одной ноги на другую во время скольжения.

В усвоении техники отталкивания весьма эффективно упражнение «елочка» (соответствующий рисунок вначале чертят, а затем — по ходу выполнения упражнения и после сравнивают с образцом).

На утрамбованном снегу в основном повторяют те же упражнения, что и на резиновом коврике, но уже с использованием подвижных игр. Выполнение таких упражнений позволяет хорошо подготовиться к выходу на лед.

Перед выходом на лед необходимо еще раз проверить, все ли готово для занятий: хорошо ли наточены коньки, достаточно ли тепла и удобна одежда... В качестве защитного снаряжения (если нет специальной хоккейной формы) можно использовать лыжный костюм с поролоном и кусочками фибры на коленном, локтевом и тазобедренном суставах.

Первый выход целесообразнее делать на не очень скользкий — «неубранный» — лед.

В дальнейшем качество льда следует постепенно улучшать (в зависимости от того, как дети осваиваются и как быстро приобретают уверенность).

Обучение затрудняется, когда происходят срывы, связанные со страхом, чувством застенчивости, боязнью упасть, причинить себе боль и т. д. Непосильные требования тоже ведут к снижению интереса у занимающихся, вызывают большой отсев, значительно ослабляют внимание и дисциплину.

Индивидуальный подход к занимающимся, реализация принципов наглядности, доступности и систематичности, добротная экипировка позволяют избежать этих негативных явлений.



На этапе начального обучения необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками (целесообразно делать это именно в приводимой последовательности):

1. Основная стойка хоккеиста (варианты: высокая, средняя, низкая).
2. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков ото льда.
3. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (поочередно каждой) ногой.
4. Скольжение на одной ноге после толчка другой (поочередно).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (поочередно каждой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.
9. Бег с изменением направления.
10. Торможение одной ногой без поворота туловища («полуплугом»).
11. Торможение обеими ногами без поворота туловища («плугом»).

12. Прыжок толчком обеих ног.

13. Прыжок толчком одной ноги.

14. Торможение правым (левым) боком с поворотом туловища на  $90^\circ$  при параллельном расположении коньков.

15. Бег коротким ударным шагом.

16. Старты из разных исходных положений.

17. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков ото льда

18. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».

19. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».

20. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ногой.

21. Торможение в положении «спиной вперед» без поворота туловища обеими ногами («плугом»).

22. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную» — поочередно) сторону.

23. Торможение одной ногой с поворотом туловища на  $90^\circ$  правым (левым) боком.

24. Торможение с поворотом туловища на  $90^\circ$  прыжком обеими ногами.

Необходимо также осваивать технику опускания на одно и на оба колена, технику падения, всевозможные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Начинать обучение технике передвижения на коньках надо с изучения скольжения на обеих ногах, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести тела вперед в положении «основная стойка хоккеиста»). Чтобы продолжать скольжение, обучаемый попеременно переносит центр тяжести тела с одной ноги на другую и несколько вперед. Если это для ребят сложно и упражнение у них плохо получается, изучать скольжение можно с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т. п. В дальнейшем во время скольжения можно выполнять приседания (в том числе попеременные на каждую ногу).

При обучении скольжению на обеих ногах после толчка одной необходимо обращать внимание на правильность выполнения отталкивания (в сторону-назад). В процессе изучения этого элемента можно опираться руками о борт или «толкать» впередистоящего партнера.

В начале обучения у детей, как правило, неправильная посадка: на старте — высокая; в середине дистанции туловище несколько наклоняется, а к концу пути снова выпрямляется. Это объяснимо: у детей нет устойчивого равновесия на льду и недостаточно хорошо развиты мышцы спины и живота. Отсюда — поза, которую можно назвать просто: удобной для них.

Начать обучение технике бега на коньках широким скользящим шагом нужно со скольжения в высокой посадке: при таком скольжении дети смогут быстро освоиться со льдом, приобрести уверенность, развить чувство самостраховки. Требовать от

Отталкиваясь, ребята наклоняются, а в фазе скольжения приподнимают туловище и одновременно выпрямляют опорную ногу. При этом центр тяжести тела резко колеблется в вертикальной плоскости. Через 2 — 3 месяца регулярных занятий посадка значительно улучшается. Угол наклона туловища остается почти одинаковым при отталкивании, скольжении и при подтягивании толчковой ноги.

Обычно дети наклоняют туловище сильнее, когда подтягивают свободную ногу, опираясь носком конька о лед, и меньше — при подтягивании свободной ноги высоко надо льдом.

На первых занятиях в момент завершения отталкивания юные хоккеисты часто выпрямляют опорную ногу. Это неправильно. Опорная нога в момент отталкивания остается согнутой.

Отталкиваясь, ребята наклоняются, а в фазе скольжения приподнимают туловище и одновременно выпрямляют опорную ногу. При этом центр тяжести тела резко колеблется в вертикальной плоскости. Через 2 — 3 месяца регулярных занятий посадка значительно улучшается. Угол наклона туловища остается почти одинаковым при отталкивании, скольжении и при подтягивании толчковой ноги.

Обычно дети наклоняют туловище сильнее, когда подтягивают свободную ногу, опираясь носком конька о лед, и меньше — при подтягивании свободной ноги высоко надо льдом.

На первых занятиях в момент завершения отталкивания юные хоккеисты часто выпрямляют опорную ногу. Это неправильно. Опорная нога в момент

В начале обучения катанию на коньках руки у детей работают прежде всего в интересах сохранения равновесия (при скольжении разводятся в стороны, а в переходной фазе опускаются). При падениях руки помогают детям подниматься, останавливаться у бортов и т. д. Поэтому до тех пор, пока ребенок не обрел должной устойчивости на коньках (обычно в пределах 2 — 3 месяцев), клюшку давать ему не советуем. Занятия с клюшкой целесообразно проводить отдельно.

В начале процесса обучения дети при отталкивании сильно наклоняют конек на внутреннее ребро. Толчок обычно очень короткий, без максимальных усилий. Но с каждым занятием он становится более сильным и более быстрым.

С появлением стабильной устойчивости на коньках дети меньше наклоняют коньки вовнутрь. Резко разворачивая конек в сторону толчковой ноги, они легко удерживают равновесие, лучше осваивают толчок в сторону-назад.

Начальный процесс обучения характерен несовершенством посадки хоккеиста, преобладанием двухопорного скольжения при передвижении. При правильном обучении соотношение двух- и одноопорного скольжения быстрее изменяется «в сторону» одноопорного.

Таким образом, движения на коньках в процессе обучения качественно перестраиваются:  
значительно меняется «посадка»;

повышается устойчивость на коньках.

В результате дети уже в состоянии легко пробегать дистанцию 10 — 15 м, согласуя движения рук и ног; переносить центр тяжести тела на опорную ногу, энергично отталкиваться коньками в сторону-назад на протяжении всего пути; подводить свободную ногу для постановки конька на подбегающую дорожку (по кратчайшему пути)

Важно научить детей в процессе скольжения своевременно менять способы передвижения.

Успех в формировании двигательных навыков во многом зависит от правильности подбора упражнений и игр на льду.

Детей знакомят с разными движениями постепенно, закрепляя ранее освоенные. От занятия к занятию возрастает трудность новых заданий. Например, если вначале разрешается кататься по прямой, переходя на скольжение на сомкнутых ногах, то впоследствии ребята должны уметь скользить попеременно на каждой ноге.

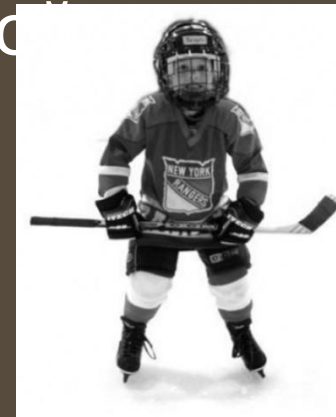
Один из ведущих элементов техники катания на коньках — группировка (умение принять наиболее целесообразную для скольжения позу с достаточно сильно согнутыми руками и наклоненным вперед туловищем).

При обучении катанию по кругу надо добиваться, чтобы дети умели управлять сначала одним скользящим коньком (наклоняя его на наружное ребро. Другая нога в это время выполняет отталкивание в сторону-назад, а туловище несколько наклонено в сторону поворота). Упражнение выполняют одновременно 4 — 5 человек, равномерно размещенных по нарисованному на льду кругу.

Навыки поворотов помогает довольно прочно закреплять игра «змейка»: дети огибают 3 — 4 препятствия (стойки, кубики), расположенные по прямой в 40 — 50 см одно от другого.

Особого внимания при изучении техники старта требует освоение движения толчковой ноги и положения плеч. Толчковую ногу при старте следует разворачивать почти перпендикулярно направлению движения, а толчок назад выполнять всей поверхностью конька, перенося усилие с пятки на носок. Основные ошибки при овладении стартом — неумение разворачиваться толчковой ногой и толчок носком конька.

Старт переступанием или скрестным шагом. Основная ошибка при таком старте в том, что сзади стоящая нога не разворачивается для второго толчка, а лишь скользит по направлению движения. Как и все другие элементы техники, технику старта необходимо начинать разучивать пофасно и продолжать на малой скорости.



## Комплекс специальных упражнений; на льду:

1. Скольжение на обоих коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в сторону.
2. Скольжение на обоих коньках с варьированием основной стойки хоккеиста.
3. Толчок правой ногой — скольжение на обоих коньках, толчок левой — скольжение на обоих коньках.
4. Попеременный толчок каждой ногой — скольжение на обеих.
5. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой), с заданием продвигаться за одно отталкивание как можно дальше вперед.
6. Всевозможные упражнения на равновесие.
7. Одноопорное скольжение в положении «ласточка».
8. Прохождение прямой после предварительного разбега с наименьшим числом шагов.
9. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками
10. Разучивание стартовых положений.
11. Объезд препятствий в двухопорном скольжении.
12. То же, отталкиваясь одной ногой.
13. Переступание на месте (поочередно вправо и влево).
14. Бег на коньках по виражу.



Трудно осваивают дети приемы торможения. Начинать разучивать торможение лучше всего в процессе выполнения упражнения «фонарики»: после разбега — объехать 3 — 4 препятствия, поочередно соединяя и разводя носки коньков в процессе скольжения на обеих ногах. В этом упражнении они быстро (после 2 — 3 повторений) усваивают необходимое положение коньков.

Новый элемент в торможении «плугом» — упор в лед внутренними ребрами обоих коньков, а в торможении «полуплугом» — упор внутренним ребром одного конька. Выполняя эти виды торможения, дети учатся соблюдать соответствующее для каждого случая положение тела. Так, при торможении «плугом» носки коньков направлены внутрь, колени приближены одно к другому и выведены несколько вперед, туловище слегка наклонено вперед, а таз отклонен назад; проекция центра тяжести на первой «стадии» торможения проходит «за» коньками, а по окончании торможения переносится



## Упражнения для обучения

### торможению:

1. Притормаживание поочередно каждой ногой (не за счет разворота туловища, а за счет разворота конька носком внутрь и за счет переноса центра тяжести несколько назад).
2. Торможение одной ногой и толчок той же ногой с изменением направления скольжения.
3. Прыжки с поочередным разворотом коньков на  $90^\circ$  вправо и влево (следить за положением тела и ног).
4. Перепрыгивать через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой. Тормозить поочередно каждой ногой.

### Упражнения для обучения технике катания спиной вперед:

1. Скольжение на обоих коньках спиной вперед с помощью партнера, который двигается лицом вперед (оба держатся за клюшку).
2. То же, варьируя основную стойку хоккеиста.
3. Скольжение на обоих коньках спиной вперед с помощью партнера (оба держатся за две клюшки).
4. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет попеременного перемещения центра тяжести назад влево и вправо).
5. То же, что в упр. 1 и 3, но с изменением направления движения — по дугам.
6. То же, что в упр. 1 и 3, но скользя на одной ноге (поочередно каждой).
7. То же, что в упр. 6, но с изменением направления движения — по дугам.
8. То же, что в упр. 4, но с изменением направления движения.
9. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно каждой ногой.
10. То же, что в упр. 8, но с изменением направления движения по дугам вправо и влево (ногу после толчка выносить скрестно).
11. Передвижение спиной вперед без отрыва коньков ото льда с поворотами (поочередно) на  $180^\circ$  и на  $360^\circ$ .
12. «Салки» в положении «спиной вперед».

В дальнейшем для закрепления и совершенствования элементов техники владения коньками необходимо широко применять и в процессе тренировки юных хоккеистов подвижные игры и эстафеты.

Очень важно создать на занятиях такие условия, чтобы обучение каждого ребенка тесно связывать с обучением всех.

В процессе обучения обязательно учитывать особенности освоения каждым ребенком навыков катания на коньках.

Обучая технике бега на коньках, нужно стремиться к тому, чтобы перемещение по площадке не

