

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа «Северная Олимпия»

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ ДО

«ДЮСШ «Северная Олимпия»

А.Ю. Шабанов

«22» января 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Методический совет МАУ ДО

«ДЮСШ «Северная Олимпия»

Н.В. Бурагина

«32» января 2015 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методика обучения элементам для начинающих заниматься фигурным катанием.

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3-18 лет

Составитель: тренер-преподаватель

по фигурному катанию на коньках

Каракчиева Е.А. Карф

Сыктывкар 2015

Методика обучения элементам для начинающих заниматься фигурным катанием

Методика разработана с целью оказания помощи инструкторам, тренерам, работающим с начинающими спортсменами или любителями фигурного катания, а также, для тех, кто хочет овладеть навыками самостоятельно. В связи с выросшей популярностью этого вида спорта возникла необходимость выпуска методики, направленной на любой возраст желающих заниматься и овладеть основами катания на коньках.


Самое главное перед началом занятий обратить внимание на инвентарь. Ботинок должен быть достаточно жестким, подбирается по размеру стопы плюс 1-2 сантиметра, ни в коем случае не приобретайте ботинки на вырост – это усложнит и удлинит процесс обучения. Необходимо также обратить внимание на то, как установлено лезвие. Окончание передней площадки коньков должно совпадать с краем ранга, задняя площадка на каблучке должна занимать центральное место и не уходить ни на миллиметр за каблук.

Лезвие должно быть выточено в форме желобка с чуть приподнятыми острыми краями - это ребра конька, которые имеют огромное значение для всех движений фигуриста. Обязательно надо приобрести чехлы для коньков, чтобы предохранить лезвия и сохранить их в наточенном состоянии. Шнуруются ботинки туго, особенно в сгибе стопы, выше сгиба шнуровку можно немного ослабить, она не должна стеснять движение стопы при вытягивании носка.

Для начала надо просто походить в коньках по ровной поверхности. Руки разведены в стороны и подняты чуть выше талии, ладони повернуты вниз, спина прямая, голова приподнята. Можно поимитировать простые толчки. Стойка в третьей позиции: левая нога сзади, правая вперед под углом 90 градусов, ноги стоят вместе, толчок производится левой ногой, центр тяжести переносится на правую ногу. То же самое повторяем с левой ноги вперед.

Следующий этап – это обучение умению падать. Падаем вперед, назад, в стороны обязательно с упором на руки. Руки смягчают удар. При падении вперед голова должна уходить назад, при падении назад резко наклонить голову вперед.

Описание и методика освоения элементов

Название элемента	Правильность выполнения	Подводящие упражнения
<p>1. Елочка расчлененный целостный (Рис.1)</p>  <p>Рис.1.</p>	<p>1. Спина должна быть прямой, голову держать прямо, смотреть перед собой.</p> <p>2. Руки разведены в стороны ладонями вниз и подняты чуть - чуть выше талии. Руки не болтаются, они помогают вам держать туловище прямо. Руки выполняют роль своеобразного баланса.</p> <p>Пример: Вы в цирке бывали? Тогда не раз, наверное, видели, как ходит по катку циркач и держит на плечах длинную палку. Палка помогает сохранять устойчивость или, можно сказать держать баланс, равновесие.</p> <p>3. Толчок осуществляется внутренним ребром конька. Ноги перед толчком согнуты в коленях. Толкнитесь внутренним ребром левого конька и скользите немного на правой ноге. Отрезок, который вы проедете, окажется совсем коротким. Обязательно разучивайте толчки с правой и с левой ноги.</p> <p>Без толчка нет скольжения по льду, нет движения вообще. С толчков начинается движение новичка.</p> <p>Ноги ставятся в так называемую третью позицию: левая нога развернута под углом 90 градусов и прижата к правой ноге. Носок правой ноги нацелен вперед, по направлению будущего скольжения.</p>	<p>На льду: Цапелька</p> <p>На полу:</p> <p>1.Цапелька для удержания равновесия</p> <p>2.Одну ногу положить на станок, развернуться к нему спиной. Встать в положение выезда.</p> <p>Нажим на ногу с прямой спиной. С двух ног.</p> <p>3.Подойти к стене. Сесть. Угол 90 градусов. Сидеть (Рис. 2)</p>

Согнув ноги в коленях, отталкиваемся внутренним ребром левого конька ото льда, переносим вес тела на правую ногу, а левую ногу немножко поднимаем надо льдом, оставляя при этом носок развернутым. Надо постараться сразу же какое-то время простоять на одной правой ноге.

Основное условие скольжения фигуриста на одной ноге – перенос центра тяжести на одну ногу. Нога, на которой происходит скольжение, должна быть чуть согнута в колене.

Толчок должен производиться только от опорной ноги. Если ученик ехал на правой ноге, то он должен приподнять левую ногу, которая была сзади во время скольжения, пронести ее немного вперед, прижать к правой ноге в третьей позиции (продолжая при этом скользить на одной левой ноге) и, перенеся вес тела на левую ногу, поставить ее затем на лед, оттолкнувшись одновременно внутренним ребром правого конька.

2. Цапелька
Целостный (Рис. 3)



Рис. 3





Рис. 2.

4. Шаг в положение выезда. Выполнять с двух ног

Выполнение

«цапельки» на полу

<p>3. Фонарик Целостный (Рис. 4)</p>  <p>Рис. 4</p>	<p>Исходное положение: носки вместе, пятки врозь. Согните ноги и с силой разведите их в разные стороны на расстояние до полуметра. Выпрямляя ноги, сведите их вместе. Опять присядьте, толкнитесь одновременно двумя ногами (внутренними ребрами) и снова с силой сведите их вместе. Импульсивное скольжение вперед оставляет след «фонарика».</p> <p>Запомните: движение выполняется только на внутренних ребрах коньков и только на мгновение переходит на наружные с тем, чтобы толчок сделать опять внутренними ребрами.</p>
<p>4. Саночки Целостный (Рис. 5)</p>  <p>Рис. 5</p>	<p>Набрать скорость, встать на две ноги и заскользим по прямой. Руки вытянуть вперед, по ходу скольжения. Чуть наклоняясь вперед, присесть как можно ниже. Туловище наклонить вперед, но спина должна оставаться прямой. Скольжение происходит на средней части конька. Обязательно держите ноги вместе. Задача – удерживать их рядом как можно дольше, не дать разъехаться, постараться в низком приседе скользить как можно дольше.</p> <p>1. Приседания 2. Приседание с удержанием позы</p>



<p>5. Пистолетик расчлененный целостный (Рис. 6)</p>  <p>Рис. 6</p>	<p>Набрав предварительную скорость, присесть на двух ногах. Проскользив немного в приседе на двух ногах, перенести вес тела на одну ногу, а свободную ногу вынести вперед. Продолжить скольжение в таком положении. То же самое проделать и на другой ноге.</p>	<p>1. Приседания 2. Пистолетики при помощи опоры</p>
<p>6. Ласточка Целостный (Рис. 7)</p>  <p>Рис. 7.</p>	<p>Набрав скорость, поставить правую ногу на лед и перенести на нее вес тела (скользить по прямой). Руки развести в стороны. Левую ногу отвести назад, разворачивая при этом носок. Ноги в коленях прямые. Туловище опускается вперед только после того, как левая нога отведена назад и поднята вверх до отказа. Вначале трудно будет понять ногу достаточно высоко, это зависит от вашей тренированности. С каждой новой попыткой проскользить по льду в «ласточке» старайтесь поднять ногу как можно выше. Помнить, что туловище может быть опущено только в тот момент, когда нога уже отведена назад до отказа. Скользить нужно на задней части конька.</p>	<p>1. Положение ласточки на полу.</p>
<p>7. Вращение на двух ногах Целостный (Рис. 8, 9)</p>	<p>При вращении стоя – основной основой является сильная прямая спина. Перед грудью поставить чуть согнутую в локте левую руку, правую отвести в сторону и приподнять ее, чтобы она была как продолжение плеча. А теперь, резким движением левой руки в левую сторону надо открыть ее и увлечь все тело за собой. Правая рука догоняет левую, и</p>	<p>1. Скручивание плечевого пояса.</p>



Рис. 8.



Рис. 9.

после замаха на вращении они обе с силой подтягиваются и прижимаются к груди. Локти в этом положении опущены вниз, кисти вверх. При махе левой руки, как правило «ломается» спина, и фигурист теряет ось вращения и падает. А бывает так, что верхняя часть туловища правильно идет за рукой, а ноги остаются в стартовом положении. Помните: ноги должны пойти и остаться по отношению к туловищу в том же положении, что вначале. Никакого «скручивания» туловища не должно происходить.

8. Перебежка вперед
(Рис. 10)



Рис. 10.

Правая рука должна быть впереди, а левая сзади, ладони повернуты ко льду. Соответственно и правое плечо выведено вперед, а левое отведено назад. Толкаемся внутренним ребром правого конька и скользящим на наружном ребре левого. Левая нога при этом согнута в колене, а правая находится сзади с развернутым наружу носком. Поскользку скользящие проходят по кругу, то с самого начала нужно «лечь на дугу», то есть наклониться внутрь круга.

Проехав какое-то расстояние на левой ноге, проносим правую к левой и выносим ее немного вперед, поставив затем на лед на внутреннее ребро так, чтобы линия движения на правой ноге пересекала линию движения на левой. Тяжесть туловища одновременно переносится тоже на правую ногу, на середину конька. Толчок левой наружным ребром конька позволит продолжать набор скорости.

При втором шаге ни в коем случае правая ступня не должна проноситься над левой. Проследите за тем, чтобы левая нога произвела толчок не внутренним ребром конька, а наружным. И не зубцом, а ребром.

После того как сделан толчок левой, она отрывается ото льда. При этом ни в коем случае нельзя разворачивать носок. После толчка левая нога чуть - чуть приподнимается надо льдом и никуда ее не нужно уводить. Отчего плечи начинают «скручиваться»? Чтобы этого не происходило, надо помнить: правая рука вместе с плечом должны впереди находиться над опорной ногой, а левая рука вместе с плечом отведены назад.

Проехав на внутреннем ребре примерно такую же дугу, как на наружном, сделаем толчок внутренним ребром правой ноги и вновь заскользим на наружном ребре левой. После того как мы вывели свободную ногу из скрещенного положения сзади и она стала

1. Цапелъка.


2. Елочка.

3. Подойти к стене.

Сесть. Угол 90

градусов. Сидеть.

4. Шаг в положение выезда. Выполнять с двух ног

	<p>свободной, плавно подносим ее к опорной, правой ноге и отталкиваемся. Левая нога должна быть подтянута к подъему правой ноги. Туловище при всех этих подсеках остается в неизменном положении.</p>	
<p>9. Дуга вперед наружу (Рис. 11)</p>  <p>Рис. 11.</p>	<p>Выполнение этого движения вначале будет очень трудно. Вас будет либо очень резко закручивать по спирали. Либо наоборот вы никак не сможете «лечь» на дугу, потому что наклон будет не достаточным. Проверьте положение рук. Для дуги на правой ноге на наружном ребре – впереди правая рука и правое плечо, левая рука и левое плечо отведены назад; для дуги на левой ноге на наружном ребре – положение рук и плеч зеркальное. Нога должна быть оттянута назад, развернута носком наружу и находится над следом или чуть-чуть сбоку от следа, который вы прокладываете. При этом, свободная нога след пересекает не должна.</p> <p>Правая рука и плечо впереди, левая рука и плечо отведены назад. Толкаемся левой ногой на наружное ребро правого конька (правая нога согнута) и скользим по дуге. Плавным движением отводим назад правую руку и плечо и одновременно выводим вперед левую руку и плечо.</p> <p>Левая свободная нога из положения сзади проносится вперед рядом с опорной ногой. Это движение должно быть закончено в момент, когда вы подъезжаете к оси. Положение, в котором вы сейчас находитесь, позволяет сделать толчок на наружное ребро левого конька, но уже с другой стороны оси. Напомним, что левая рука и плечо впереди, правая рука и плечо отведены назад, правая, свободная, нога после толчка находится сзади и к концу дуги выносится вперед. Можно это движение считать вполне освоенным тогда, когда нам удастся замкнуть круг.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Цапелъка. 2.Елочка. 3.Подойти к стене. Сесть. Угол 90 градусов. Сидеть. 4. Шаг в положение выезда. Выполнять с двух ног.

10. Дуга вперед внутрь
(Рис. 12)



Рис. 12

Встаньте в стартовую позицию. Толчок левой ногой на правую ногу вперед обычный, ничем не отличающийся. Левая рука и плечо – впереди, правая сзади. Это необходимо для того, чтобы вас не закручивало даже при самом обычном скольжении вперед. Наклон туловища влево естественно «положит» вас на внутреннее ребро правого конька. На этом ребре и надо постараться продержаться намного дольше. Положение частей тела в этот момент: правая, опорная нога согнута в колене; левая свободна, нога отведена назад и находится над следом, который оставляет ваш конек. При этом носок левой ноги должен быть развернут, колено тоже развернуто.

К концу дуги вперед выносится свободная нога, готовясь к продолжению движения, а также рука и плечо, ранее бывшие сзади. Затем вы приходите на другую ногу, на внутреннее ребро конька, и так далее, продолжая движение вдоль оси. Наклон каждый раз к центру круга, по дуге которого вы едете.

1.Цапелъка.

2.Елочка.

3.Подойти к стене.

Сесть. Угол 90

градусов. Сидеть.

4. Шаг в положение выезда. Выполнять с двух ног.

Не спешите овладеть элементами быстро и сразу. Фигурное катание – это длительный, тяжелый, где-то однообразный труд, но приносящий огромную радость от достижений, преодолений себя и ощущения счастья от катания на льду.