

Обучение технике бега по повороту в конькобежном спорте

Илясова О.М., Кочеткова М.А.

Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»

Бег по повороту является важнейшим элементом в конькобежном спорте, от которого зависит не только скорость спортсмена, но и его способность удерживаться на оптимальной траектории. Для эффективного прохождения поворотов конькобежец должен научиться наклонять туловище внутрь круга, поддерживать равновесие и использовать толчок так, чтобы он способствовал ускорению тела по касательной, а не только удержанию на кривой. Освоение этих навыков требует системного подхода и специальных подготовительных упражнений.

Основные задачи при беге по повороту

Главная техническая задача при движении по кривой заключается в том, чтобы конькобежец мог сохранять правильный наклон туловища относительно опорной ноги. Этот наклон обеспечивает центростремительное усилие, необходимое для движения по кривой. Второй важный аспект - поддержание или увеличение скорости. Толчок необходимо выполнять плавно и энергично, задействуя массу тела, при этом скользящий конёк должен непрерывно контактировать с льдом.



Рис. 1

Подготовка и освоение техники

Обучение начинается с простых упражнений на малом круге, где спортсмен учится правильно распределять вес и удерживать равновесие в наклоненном положении. Постепенно увеличивается радиус круга и скорость движения. В начале внимание уделяется работе опорной ноги и наклону туловища, затем добавляется координация движений другой ноги и рук. Спортсмен учится мягко переносить вес с одной ноги на другую, удерживая туловище над опорной и контролируя положение таза.



Рис. 2

Постепенно в тренировочный процесс вводится скользящий шаг, при котором правая нога движется вперед по касательной к траектории, а левая остается опорной, создавая необходимый наклон внутрь круга. При этом важно, чтобы движения ног и рук были скоординированы, а тело оставалось в устойчивом положении. Со временем осваивается более сложная техника: скользящие шаги с подтягиванием ног, отталкивание с увеличением амплитуды движения и использование маховых движений рук для поддержания скорости.

Техника на короткие и длинные дистанции

На коротких дистанциях спортсмен выполняет быстрые и активные движения руками и ногами. Правая нога переносится через носок левого конька, туловище значительно наклоняется внутрь поворота, что позволяет

сохранять высокую скорость. Для длинных дистанций темп движения ниже, руки отдыхают на спине, а скользящее движение на обеих ногах становится более продолжительным. Основная цель – сохранить устойчивый наклон и экономить энергию, при этом центр тяжести остается над опорной ногой, а туловище управляет направлением движения.



Рис. 3

Методика обучения

Обучение ведется постепенно: сначала конькобежец осваивает бег по малому кругу на низкой скорости, затем радиус круга и скорость увеличиваются. Важно многократное повторение элементов техники, чтобы закрепить навык правильного наклона и скольжения. Особое внимание уделяется контролю входа и выхода из поворота, равномерному распределению веса и согласованной работе рук и ног.

Закрепление навыка достигается через постоянную практику на кругах разного радиуса, а также включение специальных упражнений, направленных на плавность скольжения, координацию движений и поддержание оптимальной скорости. Такой системный подход обеспечивает успешное освоение техники бега по повороту на любых дистанциях.

Заключение

Освоение техники бега по повороту является ключевым элементом подготовки конькобежцев, напрямую влияющим на скорость, эффективность и безопасность движения. Постепенное обучение с акцентом на правильный наклон туловища, координацию движений и контроль равновесия позволяет спортсмену уверенно проходить повороты как на коротких, так и на длинных дистанциях. Систематическая практика, повторение основных элементов и использование специальных упражнений обеспечивают закрепление навыка и формирование высокой технической и тактической готовности. В результате грамотное овладение бегом по повороту становится залогом стабильного спортивного результата и позволяет максимально эффективно использовать физические возможности конькобежца.

Список использованных источников

1. Фетисов А. М. Конькобежный спорт программы подготовки специалиста по физическо культуре и спорту: учебно-методическое пособие / А. М. Фетисов, Л. М. Кацук, П. М. Грицков // Тамбовский гос. ун-т им. Г. Р. Державина. – Тамбов: Изд-во ТГУ, 2010 – 29 с.
2. Конькобежный спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть) М.:Физкультура, образование и наука, 2011 - 270 с.
3. Макаров, В. Н. Методика определения информационной значимости упражнений, применяемых в спортивно-технической подготовке конькобежца / В. Н. Макаров, Ш. З. Хуббиев // учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта - 2011 - № 3(73). - С. 118-122
4. Матвеев Л.И. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977