

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
Свердловской области
«Северный педагогический колледж»

Правополушарное мышление

Составитель:
Маслаков Егор Александрович,
студент 141 группы
специальности 49.02.01
«Физическая культура»

Серов
2023

1. Техника бега. В шорт-треке правильная техника рационального скольжения играет важное значение, поэтому пора начинать совершенствовать ее! Как бы ты не устал, чтобы у тебя не болело, а может быть ты уже запыхался, не забывай о правильной технике рационального скольжения — это единственное, что приведет тебя первым к финишу. Если техника твоего бега на коньках плохая, то абсолютно не имеет значения, насколько ты сильный и выносливый на суше. Твои физические данные не помогут бежать по льду с той скоростью, о которой ты мечтаешь. Скольжение без хорошей техники, можно сравнить с игрой в бейсбол без биты.

Бери пример с более опытных и быстрых спортсменов, наблюдай за ними, подражай, задавай вопросы, не стесняйся исправлять свои ошибки. На тренировке попробуй скользить за ними, повторяя их движения. Чаще смотри видео и рассматривай фотографии тех спортсменов, техника скольжения которых совершенна, и наконец, слушай звуки, которые выходят из-под лезвий коньков профессионалов. Все это даст представление о правильной технике скольжения, которая в конце- концов увеличит и твою скорость. Не упускай ни одну «мелочь» из виду, ведь одна малюсенькая маленькая деталь может привести к большооооой скорости. Среди опытных спортсменов найди того, за чьей техникой будешь наблюдать и у кого будешь учиться!

2. Правильная посадка. Сядь ниже. В шорт-треке любое движение сделать проще и эффективнее, когда твои колени хорошо согнуты (Внимание! Следи за правильным положением колен относительно носков ботинок!). В правильном положении баланс более устойчив и ты почувствуешь, центр тяжести находится ближе ко льду, а, значит, по законам физики, ты начнешь скользить быстрее! Чем больше твои ноги согнуты в коленях, тем сильнее толчок, а это даст тебе хорошее ускорение. Попробуй!

3. Контролируй свои коньки во время скольжения. Спортсмен всегда должен ощущать свои коньки и чувствовать как они ведут себя на льду. Это означает, что ты должен не только смотреть, куда едешь, но и уметь управлять своими лезвиями в любой момент времени. Важно уметь «командовать» своими коньками, чтобы твое перемещение на льду было уверенным, чтобы ты мог сделать толчок ногой уверенно и сильно, скользить и тормозить, и, наконец, просто «лететь» на коньках.

4. Правильно распределяй свой вес. Основное движение в шорт-треке — это толчок ногой, что достигается переносом собственного веса с одной ноги на другую. Запомни, хороший толчок не получится, если вес распределен одновременно на обе ноги. Каждый грамм твоего тела в момент подготовки к толчку, должен быть перенесен только на одну ногу.

5. Смотри перед собой. Во время бега нет необходимости смотреть себе под ноги. Твои ноги уже автоматически делают свою работу, и даже когда тренировка закончилась, они все еще на льду... Сфокусируй свой взгляд перед собой, и это поможет быть тебе не только безопасным, но и более быстрым спортсменом.

6. Люби свои коньки. Коньки – это твой рабочий инструмент, это самое ценное, что у тебя имеется. Если сработает пожарная сигнализация, то первое, что ты нужно хватать по дороге к выходу — это коньки! А если ты новичок и пока пользуешься прокатными коньками, то научись заботиться о них, как о своей собственности. Обязательно вытирай их насухо после тренировки, избегай контакта с грязью или цементным полом, научись точить коньки.

7. Не бойся падений. Итак, на ближайшей тренировке ты начал осваивать технику и твоя скорость немного увеличилась. И вдруг, на одном из поворотов ты упал... Это произошло потому, что новая скорость еще не такая комфортная, по сравнению с той к которой ты привык, ты еще не чувствуешь себя уверенно. Даже если сейчас тебе что-то не нравится, чтобы стать лучше, нужно все равно идти вперед, к своей цели. Падение во время тренировки — это одна из ступенек на пути к успеху. Поднимайся и продолжай бежать, не останавливаясь на пути к развитию. Если сейчас ты не попробуешь бежать быстрее, то никогда не узнаешь о своих способностях. Пройдет немного времени и новая скорость станет более комфортной и удобной для скольжения, а у тебя появится новая цель.

8. Разминайся перед ледовой тренировкой и заминайся после нее. Независимо от того, новичок ты или опытный спортсмен, всегда разогревай мышцы перед выходом на лед. Время, выделенное для тренировки на льду, не стоит тратить на разогрев мышц, лучше используй его для отработки техники. Заминка после тренировки дает возможность твоим мышцам остыть и восстановиться. Покрути педали велотренажера или сделай легкую пробежку, а затем нескольких минут упражнения на растягивание мышц. Эти несложные действия помогают хорошо восстановиться после тренировки.

9. Расслабляйся. Сделай глубокий вдох. Встряхни руками и ногами. Улыбнись. Просто расслабься. Напряжение в теле тормозит скорость бега. Когда ты расслаблен, мышцам проще выполнять свою работу на самом высоком уровне, и тем тебе будет легче выполнять технику быстрого скольжения правильно и с максимальной отдачей.

10. Шорт-трек — это гонка, а гонка — это своего рода развлечение. Не закимливайся на том, что сегодня у тебя что-то не получилось. И хотя ты знаешь, что в шорт-треке все зависит от правильной техники, но сегодня скользи так быстро, как только можешь, а техника придет к тебе со временем. Старайся улучшить свой результат на каждой тренировке, с каждым днем твоя скорость будет увеличиваться, пусть и на тысячную долю секунды. Чтобы дождаться того дня, когда результат станет идеальным, тебе придется еще потрудиться.

Шорт-трек — это скоростной вид спорта, который немыслим без соревнований! Поэтому, принимай участие в любых соревнованиях. Но, если сегодня ты не пришел первым на финиш, не стоит расстраиваться. Соревнования для спортсмена — это повод для дальнейшего совершенствования! Любой проигрыш — это шаг к победе!