КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ

Коньки всегда были очень популярным видом спорта и активного отдыха у детей и взрослых. Коньки помогают укрепить мышцы ног, спины, пресса, учат удерживать равновесие, развивают координацию и вообще повышают настроение. А если учесть, что катание на коньках в основном проходит на свежем воздухе, то укрепление иммунитета является дополнительным бонусом. Даже если вы или ваш ребенок увлекается этим видом спорта далеко не на профессиональном уровне, все равно катание на коньках очень полезно для здоровья. Если же речь идет не о любительском увлечении, а о серьезных тренировках, например, фигурное катание или хоккей, то коньки помогут развить уверенность в себе, гибкость, эстетический вкус, командный дух и многое другое, что пригодится ребенку в жизни. Впрочем, положительный настрой и приятное времяпровождение на катке, тоже является важным аспектом для развития гармоничной личности.

Если о пользе катания на коньках у родителей споров не возникает, то о том, с какого возраста лучше начинать учить ребенка этой сложной науке, существует много полярных мнений. Кто-то считает, что лучшее время для этого 5 лет, для других этот возраст кажется слишком

маленьким, а кто-то решает отдать малыша на фигурное катание, как только он научится уверенно ходить. Сразу скажем, что четких возрастных рамок для начала обучения катанию на коньках нет: это может быть и 2 года, и 5, и даже 10 лет. Главное, чтобы ребенок имел желание и был развит физически. Оптимальным возрастом для знакомства с коньками считается 4-6 лет. К этому времени ребенок уже умеет контролировать собственное тело, а его движения становятся более координированными, дети к 4-6 годам все больше времени могут проводить на ногах, ну и конечно же, наблюдая за спортсменами и другими людьми, обладающими умением кататься на коньках, проявляют собственный интерес к этому виду спорта.

Если ребенок не хочет выходить на лед, по какой-то причине ему не интересно катание на коньках, не настаивайте. Проявите уважение к его желаниям и интересам, расспросите, что именно послужило причиной отказа от обучения. Возможно, ребенок стесняется или боится падения и насмешек.

Коньки – это спортивный инвентарь, поэтому к их выбору стоит относиться очень ответственно. Все зимние коньки делятся на 3 категории: для активного отдыха, для фигурного катания и для хоккея.

Отличие спортивного инвентаря состоит в различной форме стакана – или лезвия (наличие или отсутствие зубчиков на лезвии, его длина), присутствие или отсутствие каблука и другое. Например, хоккейные коньки имеют карбоновые вставки, защищенный мыс, стакан более удлиненный и закрученный, для удобного перемещения по льду как вперед, так и назад корпусом.

Некоторые коньки снабжены очень удобной функцией увеличения размера. Это очень удобная функция, поскольку растет ребенок быстро, а покупать каждый год новые коньки – достаточно дорогое удовольствие. Обычно это коньки, предназначенные для активного отдыха, изготовленные из термопластика, для фигурного катания коньки изготавливают из искусственной кожи. Но покупать коньки с большим запасом, «на вырост» не рекомендуется, потому что они не очень плотно фиксируют ногу внутри конька, и ребенок будет постоянно падать, к тому же повышается риск получения травм.

Идеальный размер фигурных коньков должен быть всего лишь на пол размера больше размера обуви. Хоккейные коньки должны быть больше на размер. Выбирая коньки для детей, следует отдавать предпочтение жестким материалам, которые надежно фиксируют ногу. При формировании стопы в детском возрасте важно подбирать любую, в том числе и спортивную обувь, опираясь на ортопедические требования: жесткость, устойчивость, надежность и безопасность.

Важно обратить внимание и на саму манжету конька. Оптимальными являются модели, в которых на манжете имеется специальная задвижка, позволяющая регулировать плотность посадки манжеты по ноге.

Важно, чтобы высота манжеты, которая фиксирует голеностопный сустав, была достаточной, Коньки с низкой манжетой не пригодны для катания по причине высокой травматизации. Для маленьких детей, которые еще не совсем устойчиво стоят на ногах, но очень хотят кататься, лучше приобрести коньки с двойным лезвием.

Коньки без внутреннего утепления подходят только для катания на закрытых стадионах. Для активного отдыха на открытой местности они не подойдут, так как существует вероятность заморозить ноги и заболеть. Для уличных катков следует выбирать коньки с утеплителем, или внутренним сапогом (подобно внутреннему сапогу в моделях резиновых сапог) или с внутренним покрытием из меха. Кроме того, обязательно следует пользоваться защитными приспособлениями: налокотниками, наколенниками, накладками на запястья и шлемом. Первые три защитят ребенка от травм при падении вперед, когда приходится тормозить руками, а шлем – от травм при падении назад, если ребенок еще не научился управлять центром тяжести и постоянно заваливается назад. Выбирая одежду для катания, помните, что коньки – активный вид спорта и слишком сильно кутать ребенка не надо. Лучше если это будет легких комбинезон, теплый свитер и штанишки. На голову обязательно наденьте тонкую шапочку или повязку на уши для девочек. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован ваш ребенок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть его "экипировка".

Начало обучения следует проводить не на льду, а на ровном полу или на утоптанном снегу. Вначале пусть ребенок просто попробует походить в коньках, почувствует, в каком положении удобно держать ноги. Если схождением проблем не возникает, можно выполнить наклоны, приседания, прыжки. Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду.

Первое, чему нужно обучить ребенка – так это правильному падению. Правильно перераспределять центр тяжести умеют даже далеко не все взрослые, поэтому покажите ребенку, в какой позе удобнее всего кататься. Ноги должны быть слегка согнуты, а корпус наклонен вперед, чтобы при падении ребенок не завалился на спину. Падение на спину может спровоцировать сильный удар затылком об лед и стать причиной серьезных черепно-мозговых травм. Лучше всего научить ребенка падать, заваливая корпус в бок с предварительным присаживанием. Руки и ноги в этом случае лучше пытаться группировать так, чтобы они были прижаты к корпусу.

Обучение технике шагов.

На льду можно учить ребенка некоторым упражнениям, которые впоследствии станут хорошей основой для владения коньками.

***Приставные шаги**. Как только ребенок стал на лед и освоил технику падений, отправляйте его кбортику и пусть он учится хоть по льду мелкими приставными шагами.*

***Приседания на месте.** Это упражнение следует выполнять с поддержкой о бортик сначала двумя, а потом одной рукой. Приседания и подъемы помогут лучше освоиться на льду, наработать необходимую координацию, ведь приседать и подниматься, когда ноги скользят по полу, немного неудобно. Еще одно упражнение, для обучения азам катания тоже выполняется у бортика. Придерживаясь за него одной рукой, ребенок медленно перемещается по периметру катка. Сначала это будут мелкие неуверенные шаги, но через какое- то время он начнет понемногу отталкиваться и скользить по льду. После освоения простых упражнений,*

попробуйте прокатиться вместе с ребенком, поддерживая его за руку, но не позволяйте ему виснуть на вас. Он должен научиться держать равновесие.

Умение правильно отталкиваться. *Оттачивая следующий шаг в обучении, попросите ребенка стать в правильное положение (ноги согнуты, корпус наклонен вперед). Одна нога ставится спереди, вторая сзади, наискосок от первой. Немного наклонившись вперед, ребенок должен оттолкнуться от поверхности той ногой, которая расположена сзади и немного прокатиться, сохраняя равновесие. Затем «задняя» нога выносится вперед, и он уже отталкивается второй ногой от пола. При правильном выполнении этого упражнения полозья коньков прочертят на льду след, похожий на елочку. Не беда, если вначале будет получаться 2-4 правильных шага. Со временем, станет получаться лучше и больше.*

Торможение. *Умение тормозить во время прокатки – важная часть катания. Но, в первое время, пока ребенок учится ездить на коньках, скорость его не велика и тормозить ему достаточно просто. В процессе освоения техник умения тормозить придет само. Когда ребенок будет уметь координировать движения, держать равновесие и не путаться в собственных ногах, умение делать повороты и выполнять торможения обязательно придут. Но все же существует упражнение, позволяющее снизить скорость езды на льду. При прямом проезде нужно развести ноги на ширину плеч, а затем быстро их свести вместе. Это позволит уменьшить скорость катания, а при нескольких повторениях даже остановиться. Более*

быстрое торможение выполняется при резкой попытке повернуться и поставить конек на носок, где расположены зазубрины.

Полезные советы и рекомендации

Приступайте к обучению ребенка только в хорошем расположении духа. Если по каким-то причинам он расстроен, удручен или просто не хочет заниматься этим в данный момент, не настаивайте. В таком случае обучение не принесет ничего полезного. Если у вас не получается научить ребенка, он виснет на руках и упорно страшится отпустить бортик, попросите тренера поработать с вашим ребенком. Понятно, что подобные

Инструктор по физической культуре

Усейнова Яна Владимировна