



**Как научить ребёнка  
кататься на коньках**

Игры и упражнения на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Организм детей старшего дошкольного возраста вполне подготовлен к овладению элементарными навыками катания на коньках. Строение, функции и взаимодействие различных органов и систем в этом возрасте достигают значительного совершенства, что позволяет считать данный возрастной период важным этапом становления движений. Опорно-двигательный аппарат ребенка становится более крепким. Поэтому он может выполнять различные движения, требующие гибкости, силы, упругости. В этом возрасте дети отличаются необычной смелостью.

Хорошие коньки – залог успеха. Наиболее удобные для дошкольников простые коньки (снегурочки, коньки Поликарпова и коньки для русского хоккея, известные под названием «гаги»). Они низки, имеют широкое лезвие и не имеют заостренных концов. На таких коньках детям легче сохранить равновесие и приобрести необходимые навыки движения.

Ботинки коньков должны жестко фиксировать голеностопный сустав (у детей он недостаточно развит, чтобы удерживать вес тела на коньке). Если этот сустав не зафиксирован, возможны травмы, которые могут отбить у ребенка желание кататься на коньках и играть. Нога должна плотно сидеть в ботинке: если он чуть великоват, в носок можно заложить какой-нибудь мягкий материал или вату. Лезвия коньков должны быть хорошо наточены.

Когда ребенок будет уже активно кататься, ему крайне важно иметь образец для подражания.

### **Обучение катанию**

Чтобы ребенок научился хорошо двигаться на льду, он должен почувствовать скольжение, так как на коньках катаются, а не ходят и не бегают. Для этого можно повозить малыша на буксире: вы бежите по льду, держа за спиной веревку, за которую он и держится, а его ноги находятся на ширине плеч и слегка согнуты, спина прямая и чуть наклонена вперед. Важно, чтобы ребенок сам сохранял равновесие, поэтому для буксира используется веревка, а не ваши руки, на которых он может просто повиснуть.

### **Обучение движению по прямой.**

Движение начинается с основной стойки. Толчковая нога поворачивается относительно линии движения на 45 градусов (угол между льдом и лезвием конька) и выпрямляется, осуществляя толчок всей поверхности конька ото льда. Само скольжение происходит на другой полусогнутой ноге под углом 45 градусов к линии движения. Второй толчок делается из конечной фазы скольжения: нога выпрямляется, а первая выносится чуть вперед и немного сгибается в колене. Типичные ошибки – прямая опорная нога, толчок носком. Сразу обратите на них внимание, чтобы они не закрепились. Чем ниже центр тяжести, тем устойчивее положение.

### **Обучение перебежкам.**

Перебежка – это поворот переступанием (по кругу). Суть маневра в том, что нога, находящаяся ближе к центру круга, делает обычный шаг, а другая – шаг с заступом. Корпус наклоняется в сторону поворота скольжение происходит в основном на «внутренней» ноге, а «внешняя» делает заступы и толчки.

### **Обучение торможению.**

Для торможения используется следующий прием – поворот коньков на 90 градусов по отношению к линии движения с отклонением тела в противоположенную сторону. Начинать отрабатывать торможение надо на небольшой скорости, то есть, сделав 2-3 шага, попробовать остановиться. Прием должен исполняться как в одну, так и в другую сторону. Постепенно скорость движения следует увеличивать. Помните, что чем выше скорость, тем больше надо отклонять туловище во время торможения.

### **Обучение виражам.**

Вираж – это резкий поворот на небольшой скорости. Для выполнения этого маневра следует выставить одну ногу вперед (ту, в сторону которой делается поворот, наклонить корпус в сторону поворота. Чем выше скорость и круче наклон, тем резче и круче поворот. Тренировать вираж надо в обе стороны. Типичные ошибки – вывод вперед не той ноги, выпрямление ноги при выходе в вираж (чем ниже посадка, тем легче сохранить равновесие).

### **Обучение движению спиной вперед.**

Движение начинается с основной стойки. Толчковая нога становится под углом 45 градусов к линии движения, после толчка без отрыва от льда двигается назад. Скольжение происходит на двух ногах, но вес тела распределен неравномерно: 70% на опорной ноге и 30% на толчковой. Переносим вес тела на другую ногу и делаем толчок.

Начинать следует с преодоления страха перед движением спиной вперед. Для этого надо повозить ребенка спиной вперед на буксире, то есть взяв его за низ куртки или за пояс. Тянуть следует плавно, как бы немного вниз. Ребенок должен стоять на согнутых ногах. Можно попробовать совместить скольжение на буксире вместе с работой ног, постепенно ослабляя поддержку. Типичные ошибки – прямые ноги, чрезмерный наклон вперед.

### **Обучение перебежке спиной вперед.**

Обучение начинается из движения спиной вперед, только нога (правая при движении влево и левая при движении вправо, сделав толчок, заносится за опорную ногу (внутри круга) и вес тела переносится на нее. Другая нога делает шаг назад – в сторону (в круг, теперь вес тела переносится на нее. Скольжение осуществляется в основном на «внутренней ноге». Начать обучение этому приему целесообразно также с помощью буксира, так как без начальной скорости обычно ничего не получается.

