

## **Катание на коньках детей дошкольного возраста.**

Катание на коньках — это один из важнейших видов спортивных упражнений.

Оно имеет циклический характер, т.е. многократную повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности и большую амплитуду этих движений.

Катание на коньках принадлежит к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Поэтому можно легко освоить данные упражнения, и они доступны для ребенка с разной физической подготовленностью.

Катание на коньках — прекрасное упражнение для детей и взрослых — также является одним из любимых видов активного отдыха. Систематические занятия на коньках положительно влияют на организм ребенка и имеют огромное значение для оздоровительного, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во время катания на коньках можно быстро передвигаться на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость и выносливость. Ребенок обретает бодрость, легкость при скором передвижении, ему приятно дышать холодным свежим воздухом.

Холодный, чистый воздух окружающей среды благоприятно воздействует на организм ребенка, закаляет его. Закаливание — это важнейшая оздоровительная мера, предупреждающая заболевания. У детей происходит существенная рефлекторная стимуляция роста и развития, усиливается обмен веществ, повышается устойчивость организма к различным отрицательным воздействиям окружающей среды, будь то изменение погоды или атмосферного давления. Это способствует быстрому приспособлению к изменениям внешней среды без каких-либо нарушений функциональной деятельности организма.

В процессе катания на коньках улучшаются терморегуляторные процессы. Дети получают удовольствие от катания на коньках, становятся крепкими, ловкими и смелыми. У детей вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка.

Катание на коньках содействует укреплению мышечного и костно-связочного аппарата нижних конечностей. По данным Л. Н. Пустынниковой, у детей укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения. Она отмечает, что во время катания на коньках повышается устойчивость вестибулярного аппарата, обеспечивающего поддержание равновесия и позволяющего детям «легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры». При этом как следствие развиваются органы дыхания, дыхательная мускулатура, поскольку дыхание согласуется с движениями. Усиленная работа дыхательного аппарата обеспечивает хорошую жизнедеятельность детского организма.

Катание полезно для развития тонкой координации и ритмичности движений. Оно способствует развитию разнообразных психофизических качеств: скорости, выносливости, силы и ловкости.

Катание на коньках ведет к установлению более совершенного взаимодействия различных отделов центральной нервной системы и повышает работоспособность детского организма.

Во время передвижения на коньках развивается пространственная ориентировка. Дети учатся ориентироваться и более правильно и экономно

распоряжаться своими действиями на большой площади катка среди коллектива катающихся. Они приучаются оценивать удаленность одного предмета от других и от самого себя, получают первоначальные сведения о скорости передвижения.

У детей во время катания на льду формируются и ценные личностные качества характера. Они самостоятельно принимают различные решения, проявляют находчивость, смелость, инициативу. У них формируются навыки поведения в коллективе (например, детям на катке часто приходится помогать друг другу при шнуровании ботинок, когда на лед встает начинающий конькобежец). Х.Замалетдинова подчеркивает, что для морального поддерживания и развития волевых качеств лучше, если родители тоже занимаются катанием на коньках. Это нравится детям, и они пытаются подражать взрослым.

Этот вид спорта заставляет обдумывать свое поведение и способствует развитию трудолюбия и товарищества, например, если выпал снег, дети вместе могут чистить каток или в ясную погоду подметать и поправлять валы. Дети получают огромное впечатление от окружающей природы и разнообразия самих движений. Это вызывает мощный поток раздражений, поступающих в центральную нервную систему от всех органов чувств. У детей развивается умение ценить прекрасное в природе.

По данным А.Садовской, в результате катания на коньках у детей можно развить наблюдательность. Например, в морозный день педагог обратит внимание детей на то, что каток гладкий, прозрачный, коньки звонко режут ледяную дорожку. В снежную погоду он покрыт ровным тонким слоем снега, снег искрится и скрипит под ногами. А весной каток становится рыхлым, кататься на нем труднее. В связи с этим обогащается словарь детей, в их лексиконе появляются новые слова и выражения, как, например: «лед сверкает, трещит, звенит... снег кружится» и т.д. Катание на коньках благоприятно сказывается на осуществлении эстетического воспитания, чему способствуют музыка, танцы и художественная гимнастика, которые сопровождают занятия фигурным катанием.

Положительное значение обучения катанию на коньках состоит в постоянном обогащении двигательного опыта, формировании у ребенка правильных навыков естественных жизненно необходимых движений. Наличие выработанных навыков позволяет творчески использовать умения в зависимости от обстоятельств.

В ДОО обучение катанию на коньках рекомендовано с 5—6-летнего возраста. Т.И.Осокина утверждает, что раньше этого срока обучать ребенка катанию на коньках нельзя, потому что он должен совершать на коньках трудные двигательные координации при малой площади опоры, а костно-связочный аппарат нижних конечностей еще недостаточно крепкий. Катание на коньках требует поддержания равновесия при передвижении на льду, что создает дополнительные нагрузки на центральную нервную систему.

Р. Соловейчик писал, что надо научить кататься на коньках каждого ребенка с пяти лет, при этом важно помочь ему всерьез поверить в свои силы, в возможность свободно передвигаться на коньках.

А.В.Кенеман и Д.В.Хухлаева считают, что уже с трех лет дети могут научиться скользить по льду на коньках и совершать простые элементы фигурного катания, но в условиях детского сада требуется квалифицированное руководство, чтобы предупредить возникновение травматизма. Поскольку в этом возрасте у детей слабые голеностопные суставы и дети еще не могут самостоятельно надеть ботинки

и зашнуровать их, обучение катанию на коньках рекомендуется проводить с 5—6 лет.

Л.Н.Пустынникова считает, что старший дошкольный возраст благоприятен для начала занятий катанием на коньках. Она это объясняет следующими фактами. Организм 5-летнего ребенка вполне подготовлен к овладению элементарными навыками.

В этом возрасте дети умеют управлять отдельными действиями целостного двигательного акта, например, сохранять равновесие, правильно держать туловище, соблюдать направление толчка, согласовывать движения рук и ног. У них улучшается моторная память и развивается речь.

Л.Н.Пустынникова разработала последовательность обучения катанию на коньках. Сначала ребенка следует ознакомить с правилами поведения на катке, уходом за коньками, одеждой; научить надевать ботинки, шнуровать их. Потом (зادолго до начала обучения катанию на коньках) педагог разучивает с ребенком физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы; развивающие психофизические качества — быстроту, ловкость и др. С ребенком проводят упражнения в помещении без коньков и на коньках; на снегу, на ледяных дорожках. Эти упражнения очень эффективно способствуют освоению ребенком техники передвижения на льду.

Ребенка обучают правильному исходному положению («посадке конькобежца»); разбегу и скольжению на двух ногах; по переменному отталкиванию, скольжению на правой и левой ноге; выполнению поворотов направо и налево; торможению и остановкам.

Обучая катанию на коньках, педагог использует различные методы: показ, объяснения, вспомогательные средства; ребенок держится за руки взрослого, за сани-кресла, специальные стулья.

Воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись, поэтому жестко дозирует время проведения занятия. Оно по мере взросления ребенка увеличивается с 8 до 25—30 мин. По прошествии 5—10 мин занятия ребенку дают возможность отдохнуть на скамейке в течение 2—3 мин.

Важно, чтобы педагог сам был готов к проведению занятий по обучению катанию на коньках. Умение кататься на коньках закрепляется в подвижных играх типа «Перебежки», «Кто быстрее» и др.

Важная роль отводится работе по ознакомлению ребенка с лучшими конькобежцами страны. С этой целью взрослые знакомят его с выступлениями спортсменов на соревнованиях, посещают тренировки спортсменов на стадионе; изготавливают альбомы, посвященные лучшим спортсменам.