

Методика обучения катанию на коньках



Катание на коньках – это один из видов спортивных упражнений. Оно имеет циклический характер, т. е. многократная повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности.

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.

В процессе катания на коньках улучшаются терморегуляторные процессы; вырабатывается согласованность движений рук и ног; укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка; укрепление мышечного и костно-скелетного аппарата нижних конечностей; развивается пространственная ориентировка и т.д.

Возраст

В ДОУ 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.



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 движение рук и ног.

Методика обучения катанию на коньках

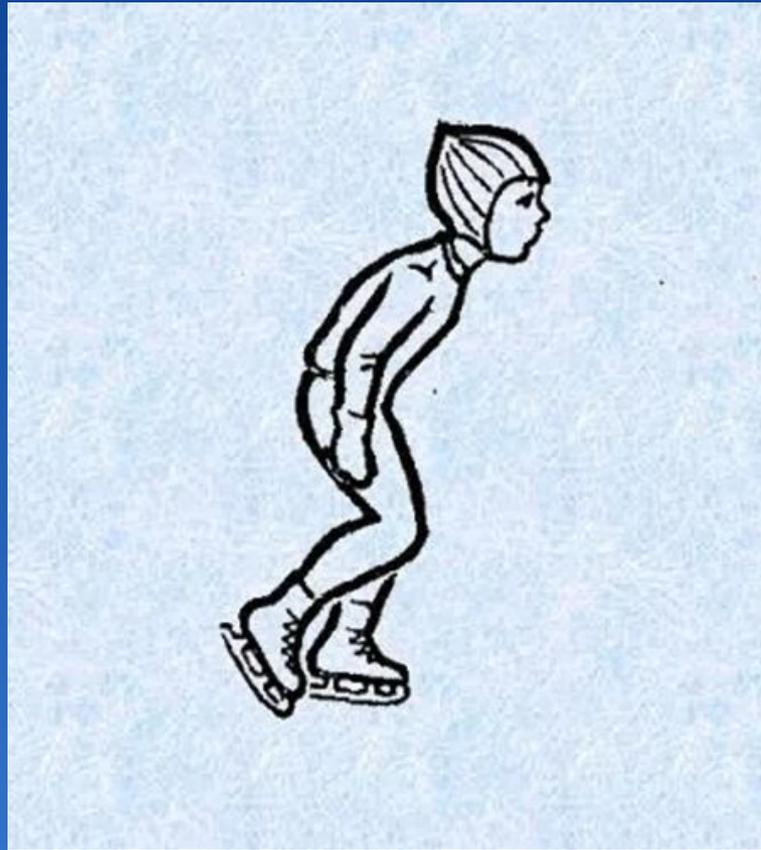


1. Сначала ребенка следует ознакомить с правилами поведения на катке, уходом за коньками, одеждой; научить надевать ботинки, шнуровать их.
2. Потом (задолго до начала обучения катанию на коньках) педагог разучивает с ребенком физические упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы; развивающие психофизические качества – быстроту, ловкость и др.

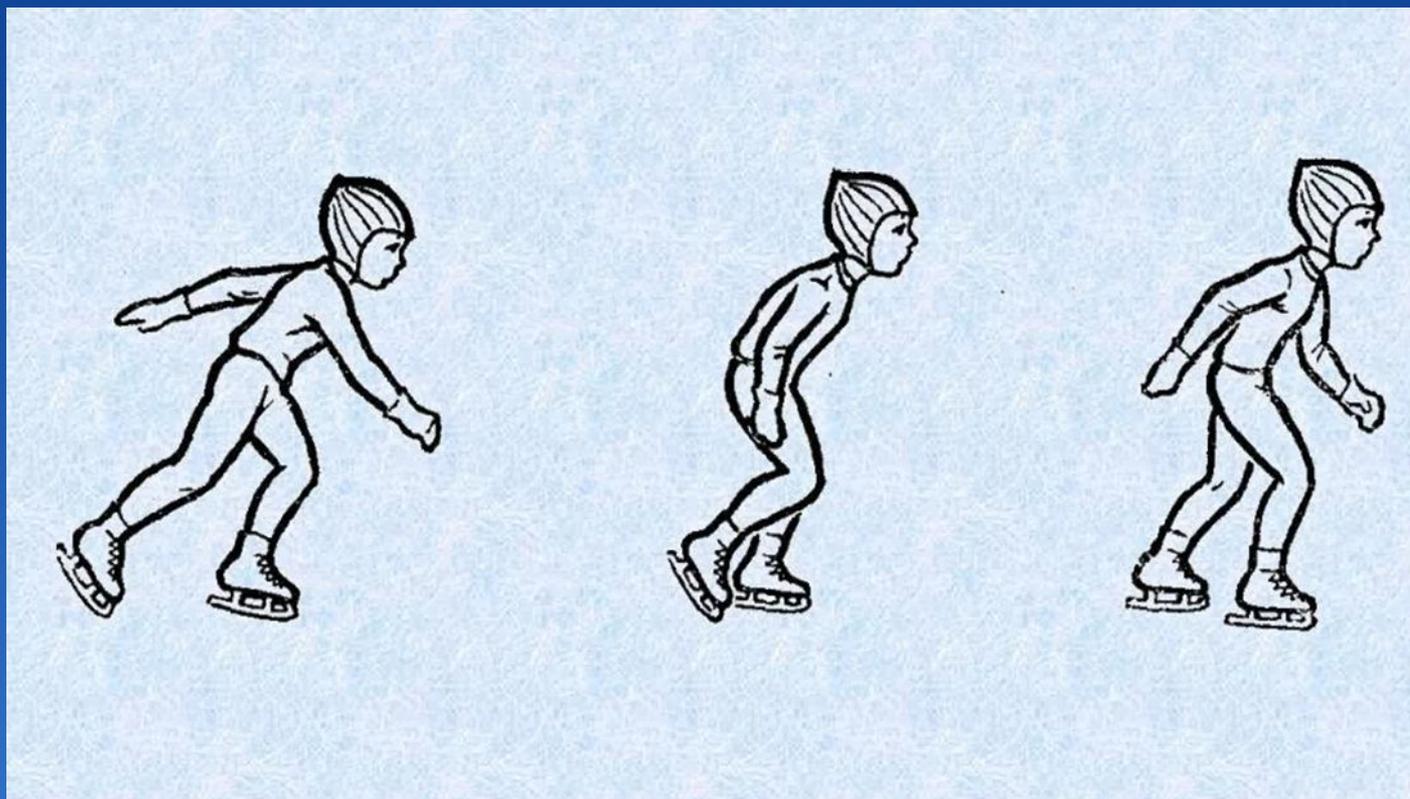
3. С ребенком проводят упражнения в помещении без коньков и на коньках; на снегу, на ледяных дорожках. Эти упражнения очень эффективно способствуют освоению ребенком **техники передвижения на льду.**

Техника передвижения на льду включает в себя:

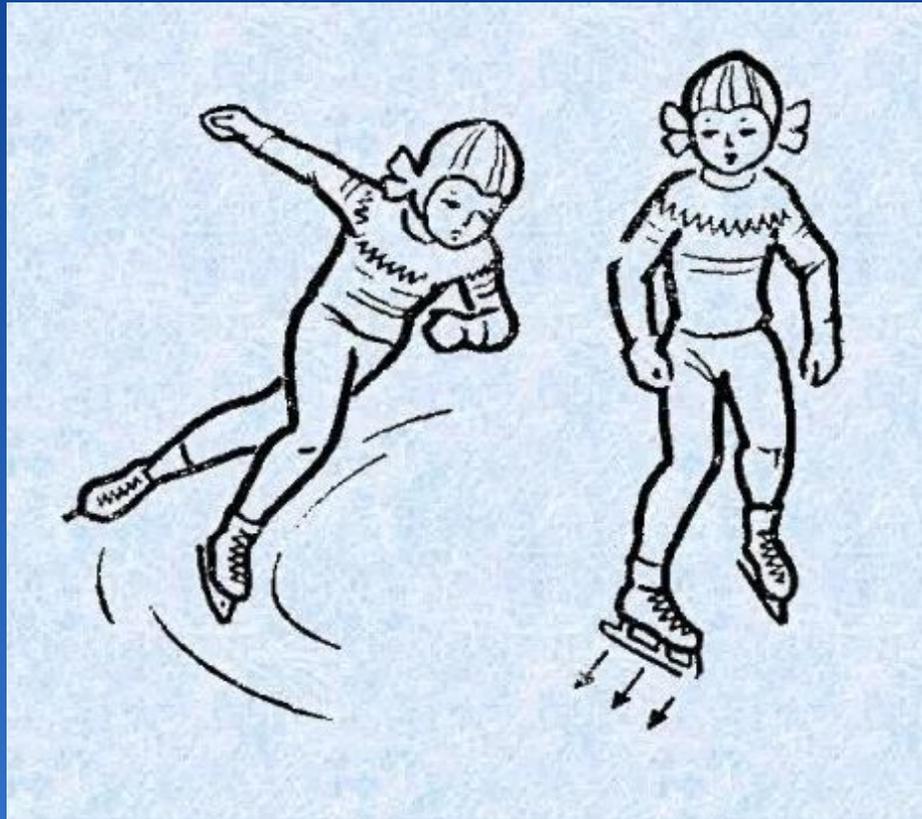
- Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, руки свободно согнуты и разведены вниз – в стороны, голова прямо);



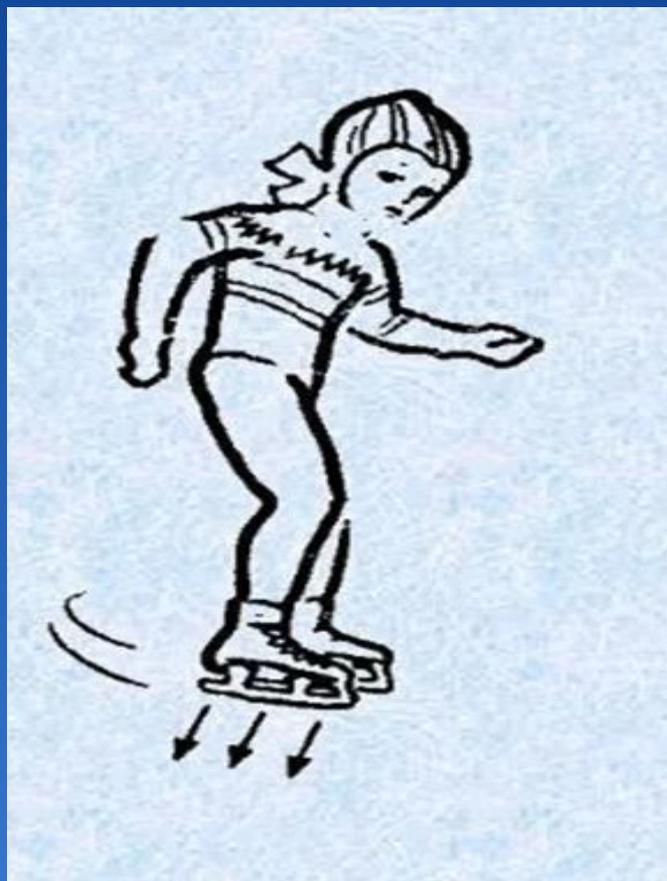
- Толчок ногами (ребенок поочередно отталкивается то одной, то другой ногой, слегка нажимая при этом внутренним ребром конька лед);



- Повороты (чаще всего дети выполняют в левую сторону, для чего левую ногу ставят на внешнее ребро конька, а отталкиваются правым коньком в сторону, противоположную повороту);



- Торможение (вначале разучивают торможение “полуплугом” – после скольжения по прямой ноги ставят близко друг другу, потом одну ногу выдвигают вперед и упираются в лед внутренним ребром конька);



- При торможении “плугом” плотно прижимают колени, разводят пятки в стороны, носки держат вместе, потом нажимают вниз внутренними сторонами стопы (лезвия коньков наклонены вовнутрь).



В конце ноября с дошкольниками проводят групповые занятия на снежной утрамбованной площадке. Важно научить детей приемам самостраховки в момент падения (присесть, туловище слегка наклонить вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить).



Потом дети учатся ходить на коньках по утрамбованному снегу, отталкиваться в процессе разбега, сохранять правильную осанку, равновесие, скользить. На катке целесообразно продолжить обучение детей технике перемещения на коньках.



В занятия последовательно включаются следующие упражнения:

- катание по прямой разными способами (с помощью толчка одной ногой, обеими ногами с последующим переходом на скольжение, с помощью поочередных отталкиваний обеими ногами без перехода на скольжение);
- повороты 3 видов (с разбега по прямой поворот в любой части прямой);
- с разбега переход на скольжение и поворот в ограниченную площадь);
- катание по кругу; торможение “плугом” и “полуплюгом”;
- скольжение на одном коньке после разбега;
- игры на льду;
- произвольное скольжение.

Методы в обучении

Обучая катанию на коньках, педагог использует различные методы:

- показ;
- объяснения;
- вспомогательные средства: ребенок держится за руки взрослого, за санки-кресла, специальные стулья.



Дозировка времени проведения занятия

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 минут занятия ребенку дают возможность отдохнуть на скамейке в течение 2-3 мин.



Дополнительная работа

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».

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

Спасибо за внимание

