

## «Торопись и ты, дружок, поспеши-ка на каток!»

В нашем краю, где почти на половину года приходится зима, многих пап и мам интересует, как научить малыша держаться на льду, на что обратить внимание и когда вообще можно начинать такое обучение...

### *Как только научился ходить и бегать...*

О пользе катания на коньках говорить можно долго. Данный вид спорта помогает развивать мышцы ног, спины и живота, он улучшает координацию и учит держать равновесие. Такие занятия нередко проходят на свежем воздухе, что способствует общему укреплению организма, повышению его иммунитета. И все это справедливо, что называется, для всех коньков — даже любительских! А уж если речь идет про конкретные виды спорта, там пользы еще больше. Допустим, фигурное катание развивает в ребенке гибкость и чувство прекрасного, а хоккей прививает командное чувство, чувство взаимовыручки. И даже если малыш не пойдет в профессиональный спорт, увлечение коньками наверняка положительно скажется на «взрослом» будущем: он будет чувствовать себя увереннее, крепче, здоровее. Да и наверняка будет просто получать удовольствие от катания на коньках в свободное время!



Когда начинать знакомство с миром коньков? Как показывает практика, первые попытки можно делать, когда малыш уже уверенно ходит и бегает — то есть в 2-3 года. Именно в этот период новые способы передвижения сознание ребенка воспринимает наиболее легко, естественно, оно не видит в нем особых проблем. Конечно, некоторым покажется, что это слишком рано, но тут можно привести рекомендацию специализированных школ, которые не берут на обучение лет с 8-9. Потому даже если экспериментировать с 2-летним карапузом вы не хотите, затягивать с дебютом на коньках не нужно — идеально, если оно состоится до 4-5 лет. Нельзя, конечно, сказать, что поздние пробы на коньках будут неудачными, но то, что на обучение придется потратить несколько больше времени, это факт.

### *Правильно подобрать коньки и одеться...*



Что до самого процесса обучения, то, конечно, вы можете отвести ребенка как раз в ту самую секцию. Но если вы сами умеете кататься на коньках, лучше все же попробовать начать занятия с ребенком самостоятельно. Плюсов у такого подхода несколько. Во-первых, малыш будет себя чувствовать в вашей компании спокойно, расслабленно — в отличие от уроков с незнакомым ему человеком. Во-вторых, совместные увлечения сильно влияют на укрепление связи родителя с малышом. А, в-третьих, самостоятельным обучением вы сможете немного сэкономить — вдруг катание на коньках не увлечет ребенка, не понравится буквально после первой-второй тренировки? В таком случае деньги, потраченные на обучение в секции, не вернуть...

Отдельный вопрос: подготовка к обучению катанию на коньках. Нужно учесть ряд факторов. Первый: коньки. Вне зависимости от того, будете ли вы их сразу покупать или ограничитесь для тренировок прокатными, нужно, чтобы они были жесткими — только так обеспечено надежное крепление ноги и общее чувство коньков и льда. Иначе нога будет подворачиваться, и ребенок почувствует себя неуверенно. Не стоит увлекаться модными или продвинутыми моделями — для обучения лучше стандартные или хоккейные коньки, они наиболее устойчивы. Также обратите внимание, чтобы размер коньков был на один пункт больше, чем нужно. Бытует ошибочное мнение, что брать нужно на вырост на два-три размера — чтобы надевать несколько пар носков. Но ноги и так не замерзнут: достаточно одного теплого шерстяного носка и умеренности (не заниматься на сильном морозе длительное время). По этой же причине наряд также подбирайте с умом: наряжать в кучу одежды, словно капусту, не стоит: малыш вспотеет, а его свобода движений будет ограничена, идеально теплые штаны, курточка с джемпером и шапочка или зимний комбинезон.

### *По полу, по снегу, по льду...*

Итак, у вас есть свободное время, коньки и готовый к подвигам малыш — можно отправляться на каток? Не спешите! Начать нужно... дома. Наденьте на ребенка коньки и предложите постоять в них, походить по квартире, присесть несколько раз, поднять одну ногу и даже слегка попрыгать (лезвия коньков, разумеется, должны быть в пластиковых чехлах — чтобы не затупились и пол не испортили). Причем одной тренировки мало, повторите ее хотя бы пару раз, помогая малышу: поддерживая за руку, страхуя на случай падения. Обязательно покажите правильную стойку: ноги согнуты в коленях и чуть

уже, чем на ширине плеч, руки также согнуты в локтях и слегка разведены в стороны, а тело наклонено вперед — и пусть попробует снова-таки походить, стараясь удерживать равновесие. Лишь когда малыш более-менее надежно освоит эти навыки, можно... нет, не на каток, а просто на снег. Там тренировки повторяем, чтобы ребенок чувствовал изменения на новом для себя покрытии в сравнении с уже привычным твердым полом.

И только после этого малыш готов ко льду (только для первых занятий выберите малолюдное место или свободные часы работы катка, чтобы никто не мешал и не пугал будущего Плющенко залихватскими пируэтами). Для начала необходимо, чтобы он стоял — пусть даже для этого нужна поддержка бортика и родительских рук. Предложите походить, причем именно походить — как в обычной жизни, отрывая ступни от земли. Если получилось, можно перейти к скольжению. Только для начала лучше, если он просто стоит, а вы за руки тянете за собой. Такой прием позволит ему почувствовать смысл катания, удовольствие от скольжения, но не напугает, не будет чересчур трудным. Но не увлекайтесь. Иначе маленький ребенок подумает, что в этом и заключается суть коньков — и вместо обучения катанию будет, как в мультике, просить, чтобы «покатала большая черепаха»... Поэтому пусть побольше скользит, отталкиваясь ногами сам.

### *С каких упражнений начать?*

Когда ребенок попробовал лед, увидел, как катаются его родители и захотел научиться делать это так же красиво, переходите к конкретным упражнениям. На начальном этапе, по мнению специалистов, хватит примерно такого набора:

#### *Падение...*

Его не избежать и опытному человеку. Поэтому нужно показать, как не нанести себе травм. Главное: избежать падения назад, чтобы не удариться затылком. Отсюда наклон вперед, который учили при правильной стойке. Поясните ему: если почувствовал, что падаешь, попробуй присесть (высота падения меньше, а с ней и сила удара) и сгруппироваться (не выставлять руки вперед, чтобы не ушибить их). Идеально, если получится завалиться набок, да так, чтобы первое касание льда шло на мягкую часть бедра. Обязательно повторите упражнение как можно больше. Так малыш и технику освоит, и перестанет бояться самого падения.

#### *Елочка...*

Один из основных принципов движения на льду. Покажите ребенку, как надо поставить ноги: одну под углом к другой, чтобы пятка одной ноги упиралась в среднюю часть стопы другой ноги. И после внутренним ребром конька той ноги, что под углом и сзади, аккуратно отталкиваемся от льда — чтобы на другой ноге начать скользить. И повторяем все, только уже с точностью до наоборот, меняя «роли» ног! Звучит сложно, но даже 3-летний малыш на примере поймет, что от него хотят. Важно лишь обеспечить ему надежную поддержку на первом этапе. Только снова не перегибайте палку: пусть он опирается на протянутую родительскую руку, но не висит на ней — ребенок должен сам почувствовать равновесие.

#### *Торможение...*

Как только у ребенка получится ехать более-менее уверенно и самостоятельно, окажется, что тормозить он умеет либо в бортик, либо в маму с папой, либо просто падая на лед. Чтобы этого избежать, учите сразу правильно замедляться. Тем более что методик торможения на льду есть несколько: пусть для начала выберет то, которое ему легче дается. Первый способ — плуг, где нужно свести носочки параллельно стоящих ног вместе, как на лыжах. Второй — пяточкой, когда аккуратно, стараясь на завалиться назад, увеличиваем давление на заднюю часть конька. Третий — выставляя один из коньков поперек движения (впрочем, это чревато резким падением вперед, потому обычно получается чуть позже, чем остальные приемы).

#### *Фонарики, змейка, повороты...*

Чтобы разнообразить катание, покажите разные приемы движения. Так, фонарики предполагают во время езды разведение и сведение параллельно стоящих ног — они будто бы чертят на льду круг за кругом. В змейке ножки уже всегда вместе, но поворачивают одновременно то в одну, то в другую сторону — совсем как извивающаяся змея. А в поворотах главное — наклон в нужную сторону с отталкиванием от льда наружным коньком, дабы сильнее закруглить траекторию. Конечно, все это без вашей поддержки не получится — в тех же фонариках малыша в первые моменты придется тянуть и следить, чтобы не упал, поскольку обычно развести ножки легко, а вот свести обратно намного труднее...



Впрочем, это все – лишь начало большого пути. Если малыш увлечется и ему по-настоящему понравится катание, можно и более сложные движения разучивать, и в упомянутую выше секцию его отдать. Но будьте готовы, что даже в идеальном случае первые тренировки под вашим контролем вряд ли продлятся дольше 20-30 минут. Все-таки карапуз 2-3 лет от роду, во-первых, быстро устает, и, во-вторых, так же быстро переключает внимание с одной деятельности на другую. Потому если он вскоре после выхода на лед начал капризничать, не расстраивайтесь – а лучше повторите эксперимент на коньках спустя несколько дней!

<http://mir-tema.ru/igry/17385-kak-naucit-rebenka-katatsa-na-konkah>