**Начальное обучение ребенка катанию на ледовых и роликовых коньках.**

**Развивающее значение.** Помимо получения положительных впечатлений и повышения спортивной подготовки, у катания на коньках есть немало прочих достоинств: кататься на коньках полезно тем, кто хочет стать более физически и эмоционально развитым. В процессе тренировок укрепляются все группы мышц, развиваются легкие и сердечно – сосудистая система, развивается чувство баланса и равновесия, улучшается осанка и самочувствие. Данная физическая активность доставляет удовольствие и взрослым, и детям. В результате занятий формируются такие качества, как настойчивость, целеустремленность, внимательность и собранность. Времяпровождение на катке – отличный досуг для всей семьи. Ребёнок, как правило, не в состоянии самостоятельно овладеть техникой, поэтому обучение с тренером в присутствии родителей обязательно. Катание на коньках может быть опасным для детей, имеющих медицинские проблемы с позвоночником и суставами, а также нервной и сердечно-сосудистой системой. Прежде чем покупать экипировку, посоветуйтесь с врачом – педиатром, ортопедом, невропатологом, тренером.

**В каком возрасте начинать занятия.** Однозначно ответить на вопрос, с какого возраста можно ставить ребенка на коньки, ответить сложно. Предельным возрастом для поступления в спортивные школы считается 8–9 лет, но для любительского катания верхней планки нет. По мнению некоторых специалистов, оптимальным возрастом, когда следует начинать обучению, называют возраст в 4 года. Занятия надо планировать так, чтобы нагрузка, как физическая, так и эмоциональная, увеличивалась постепенно. Главное условие – в процессе тренировок у ребёнка должны развиться определенные группы мышц и крепость связок, а также чувство равновесия и баланса корпуса. Иначе даже просто уверенно стоять на коньках юный хоккеист или фигурист не сможет. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте ребенок не осознает всего риска и не боится неудач, поэтому обучается быстро. Однако, это не означает, что детям старшего школьного возраста и взрослым поздно начинать обучение катанию на коньках. Главное, это желание самого ученика. В любом возрасте можно добиться неплохих успехов в катании на коньках. Не говоря уже о пользе для здоровья. Надо помнить, что оберегать от травм нужно в любом возрасте, так как одного–двух болезненных ушибов достаточно, чтобы у обучающегося пропало желание заниматься.

 **Одежда и снаряжение.** Самое главное – правильно подобрать коньки. Размер ботинок должен быть таким, чтобы ребенок мог носить их с 2-3 хлопчатобумажными тонкими носками, либо специальными носками для катания на коньках. Важное условие – хорошая фиксация пятки. Проще научиться кататься на коньках с короткими и острыми лезвиями. По возможности, на начальном этапе, не следует выбирать коньки с зубцами (фигурные), так как именно зубцами ребёнок и пытается отталкиваться, что неправильно на начальном этапе обучения. Стоит выбрать легкую, не стесняющую движений одежду. Она должна быть достаточно теплой, хорошо облегать фигуру. Стоит подумать и о защите ребенка от неизбежных падений: надеть шлем, наколенники, налокотники. Смягчат удар и защитят спину от ветра утепленные штаны на лямках. Вот еще несколько советов: купите ребенку спортивное термобелье: оно сохраняет тепло и впитывает влагу. Обязательно наденьте перчатки или варежки, не лишним будет взять запасной комплект. Куртка не должна быть слишком длинной. Обязательна шапка, закрывающая уши.

**Обучение падению.** До того, как поставить ребенка на коньки, его нужно обучить правильному падению. Обучаться лучше до выхода на лед, в домашних условиях, подстелив что-то мягкое. Объясните, что, теряя равновесие, нужно присесть пониже, сгруппироваться и упасть набок. Руки при этом лучше прижать к телу. В итоге ребенок должен уметь падать автоматически, как только почувствует, что теряет равновесие. Пропуская этот этап обучения, новичок рискует получить ушибы, ссадины, а также травмы различной степени тяжести.

**Подготовка и первые шаги на льду.** Удобно и безопасно осваивать новый спортивный инвентарь на нескользкой поверхности. В первый раз вставать на коньки лучше на толстый резиновый коврик дома. Посоветуйте ребенку попробовать принять стойку конькобежца. В этой позиции ноги и руки чуть согнуты, локти разведены для устойчивости. Стопы располагаются чуть уже плеч, корпус слегка наклонен вперед. Такая постановка позволяет избежать падений на спину. Ученик может попрыгать в такой позе, походить и поприседать под контролем взрослого. Также важно попеременно постоять то на одной, то на другой ноге на резиновом коврике, попробовать переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, попеременно т-образно приставлять одну стопу к другой. Благодаря этим упражнениям, ребёнок быстрее осознает, где у него находится центр тяжести, когда он стоит на коньках, а также учится правильно ставить стопу. Оказавшись вместе на льду, покажите ребенку, как надо двигаться. Приучайте ребёнка к самостоятельному удержанию равновесия. Для начала достаточно просто походить без скольжения, главное, чтобы центр тяжести был немного впереди как при обычной ходьбе. На начальном этапе можно придержать ребёнка за две руки, но только ненадолго. Лучший вариант – расположиться лицом друг к другу и держать ребенка за руки. Подобная поддержка позволит быстрее освоиться в непривычной обстановке.

**Обучение катанию.** Как только ребёнок освоится, усложните задачу и обучите следующим упражнениям: на старте пятки держат вместе, а носки чуть в стороны. Ноги, немного согнутые в коленях, нужно передвигать одну за другой вперед и чуть в сторону елочкой, при этом одновременно с ногой должен двигаться и корпус. Центр тяжести всегда должен быть немного впереди. Постепенно шаги должны становятся реже. За счет балансирования корпусом ребенок должен постепенно научиться как можно дольше катиться на одной ноге. На начальном этапе обучения особое внимание обращаем на руки, чтобы ребёнок ими не размахивал, и не пытался «схватиться за воздух». Руки должны быть чуть согнуты в локтях и направлены вниз параллельно корпусу. Весь баланс ребёнок должен осуществлять именно корпусом, а не руками.

 Правильное обучение катанию на коньках включает навыки тормозить и поворачивать на льду.

 Обучение торможению. Существует три основных способа торможения. Первый, самый легкий, – выставить конек вперед и упереться в лед ребром лезвия, при этом наклон конька необходимо почувствовать, чтобы торможение получилось плавным, но отчётливым. Второй способ называется «плуг», для его выполнения сводят вместе колени и стопы, ноги сгибают, а пятки разводят в стороны, также и здесь необходимо чувствовать наклон конька. Третий способ заключается в следующем. Затормозить также можно, резко повернувшись в сторону и поставив коньки перпендикулярно движению, одна нога опирается на внешнее ребро лезвия, вторая – на внутреннее. Последнему способу стоит обучить, когда ребёнок научится хорошо кататься.

 Обучение поворотам. Основной способ повернуть – двигаясь прямолинейно, выставить вперёд ногу, в сторону которой мы хотим повернуть, наклонить обе стопы и корпус в сторону поворота. Чем сильнее наклон, тем резче поворот. Важно следить, чтобы ребенок сгибал ноги и наклонял верхнюю часть тела вперед.

**Особенности.** Выбирая, где, как и когда ребенка ставить на лед, сколько кататься, отдайте предпочтение такому катку, где не слишком много катающихся. Идеально – место, где покататься можно всей семьей. Чтобы катание было комфортным, зашнуровывайте ботинки правильно: от носка до окончания подъема, далее шнуровку немного ослабляем примерно так, чтобы можно было плотно просунуть палец. Это даст необходимую подвижность голеностопу, что позволит ребенку свободно сгибать колени. Ни в коем случае нельзя перетягивать шнурки! Это может привести к болевым ощущениям и даже к нарушению кровообращения. Любое занятие для детей рекомендуется проводить в игровой форме. Не доводите до переутомления, занятия должны быть в удовольствие. Увеличивать нагрузку нужно постепенно. Не настаивайте, если ребенок не хочет продолжать занятие. На холоде дышать следует носом. По соображениям безопасности нельзя сидеть и лежать на льду, оставлять ребенка одного даже на короткое время. На катке двигаются, как правило, в одну сторону против часовой стрелки. Не рекомендуется ругать ребенка. По льду нужно не шагать, а скользить, плавно и без рывков. Следите, чтобы ребенок смотрел вперед во время движения. И помните, лучшая мотивация для мальчика или девочки – видеть, как увлечены спортом родители и тренер.

**Особенности катания на роликовых коньках.**

 Техники катания на ледовых и роликовых коньках очень похожи, за исключением торможения. Однако, катание на роликовых коньках более травмоопасно, чем на ледовых.

В связи с этим желательно чтобы ребенок, который обучается катанию на роликовых коньках, имел хотя – бы начальные навыки катания на льду.

 Самое главное при катании на роликовых коньках - освоить прием торможения, так называемый «т–стоп». Он заключается в том, что что при движении на одной ноге, другую мы приставляем сзади т – образно к той, на которой движемся и постепенно переносим вес на нее. В результате плавно и безопасно оcтанавливаемся. При этом нога, на которой происходит движение стоит на внешней стороне колес. Последнее очень важно, т. к. если не поставить стопу на внешнюю сторону колес, ребенка может развернуть и это часто приводит к падению. Здесь следует отметить, что перед обучением торможению необходимо также как и на льду выучить прокат на одной ноге. Важно знать, что «т–стоп» является самым безопасным и эффективным способом торможения на роликовых коньках. Также можно применять способ торможения «плуг» как и на льду, но здесь этот способ потребует большего опыта, большей физической силы, а также большей амплитуды в работе коленных суставов. Добавлю также, что для ребенка защита головы, кистей рук, локтевых и коленных суставов обязательна.

 Выбирать роликовые коньки для начального обучения следует именно с жестким пластиковым ботинком, а рама должна быть короткой (расстояние между передним и задним колесами). Выбрать роликовые коньки для ребенка сложнее, чем коньки для занятий на льду – это связано с небольшим выбором детских роликовых коньков. Здесь нужно проявить терпение при выборе и не покупать первые попавшиеся. В этом случае занятия будут эффективны и приносить положительные эмоции. Первый раз покупать роликовые коньки лучше в специализированных магазинах, которые торгуют именно роликовыми коньками. Там, как правило, работают квалифицированные продавцы, которые помогут выбрать, примерить, при необходимости проконсультируют.

 Площадка для занятий может быть с асфальтовым, бетонным или другим твердым покрытием, желательно не пыльная, не замусоренная какими-либо предметами и обязательно сухая. Очень важно, чтобы на площадке не было даже небольшого количества песка или земли - они сильно ухудшают устойчивость роликовых коньков, могут привести к боковому скольжению (как на сильно затупленных ледовых коньках) и падению.

 Техника падения при катании на роликовых коньках отличается от падения на льду. Здесь применяется специальная пластиковая защита запястий локтей и коленей, которая при падении скользит по абразивному покрытию, как по льду. При падении используем руки, а защита спасает их от травм. Тем не менее при катании на роликовых коньках следует быть особенно внимательными, а повышение сложности тренировок должно происходить более плавно, чем на льду, чтобы ребенок прочнее усваивал навыки катания и избегал лишних падений.

 В связи с вышесказанным и исходя из практического опыта, заниматься с детьми на роликовых коньках желательно начинать не ранее, чем с 6 – 7 лет. Занятия с более младшими детьми следует проводить при большом желании ребенка и наличии выраженных способностей.

 Конечно, во время занятий как на ледовых, так и на роликовых коньках необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка – его способности, физическую подготовку, эмоциональное состояние.

 В заключении я хочу сказать, что получив начальные навыки катания на коньках, ребенок, да и взрослый человек может увлечься одним или несколькими видами спорта, связанными с катанием на коньках (хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, шорт-трек) или роликовых коньках (фрискейт, слалом, роликовый хоккей) и заниматься дальше постоянно совершенствуясь в выбранном виде спорта. Единицы станут профессиональными спортсменами. Но многие полюбят физкультуру и будут заниматься одним или несколькими видами спорта просто для удовольствия!

 Я начал заниматься катанием на коньках в достаточно зрелом возрасте. Увлекся, стал расти, учиться, совершенствоваться. Многое попробовал и на ледовых, и на роликовых коньках. Больше всего понравился хоккей и роликовый хоккей. Многое, изложенное в этой работе основано на личном опыте. Уже не один год я каждую зиму, когда есть время с удовольствием играю в хоккей, а летом в роликовый хоккей или салочки, а то и просто катаюсь на роликовых коньках по паркам или по городу, продолжаю учиться и прибавлять, а главное, получаю при этом огромное удовольствие! Чего и желаю всем, кто полюбит эти прекрасные виды спорта!