**Методика катания на коньках**

**Содержание**   
  
**Введение …………………………………………………………………….3**

1. **Значение катания на коньках для детей дошкольного возраста…4**
2. **Инвентарь и оборудование мест занятий……………………………6**
3. **Понятие о технике катания на коньках…………………………….13**
4. **Последовательность обучения……………………………………….17**
5. **Использование игровых занятий и подвижных игр при обучении и совершенствовании катанию на коньках………………………..27**

**Заключение ……………………………………………………………….28**  
  
**Список литературы……………………………………………………….29**  
  
**Введение**   
  
Физическое воспитание в детском саду предусматривает укрепление здоровья, закаливание организма ребенка, формирование его двигательных навыков и умений. Особенно важно формирование специальных умений и навыков, обогащающих содержание детской деятельности на прогулке. Сочетание активных движений с пребыванием детей на свежем воздухе оказывает благоприятное влияние на развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость и т. д.).  
  
Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что детям старшего дошкольного возраста необходима интенсивная двигательная деятельность. Немаловажное значение должны занимать спортивные упражнения (плавание, ходьба на лыжах, катание на санках, коньках и т. п.).  
  
Овладение этими видами движений имеет большое значение для развертывания детской самостоятельной деятельности. В связи с этим формирование умений и навыков катания на коньках способствует развитию двигательной активности на прогулке в зимнее время. Однако до сих пор еще не были разработаны содержание и методы обучения катанию на коньках, соответствующие возрасту занимающихся дошкольников. Игры и упражнения на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.  
  
Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны взрослого может оказать всестороннее влияние на развитие ребенка.  
  
«Программа воспитания в детском саду» определяет доступным этот вид движения для детей подготовительной к школе группы. Многие дети этого возраста часто самостоятельно приобретают навыки катания на коньках. Естественное влечение к определенному виду движений должно служить серьезным подспорьем в выборе упражнений, соответствующих возрасту детей.  
  
По мнению дошкольных работников, специалистов конькобежного спорта в нашей стране и за рубежом — к катанию на коньках могут допускаться дети в старшем дошкольном возрасте. В ГДР, США, Канаде детей начинают обучать катанию на коньках с 4-летнего возраста. В Канаде даже существует традиция вручать мальчику хоккейную клюшку, когда ему исполняется 3 года. К 5—6 годам он уже неплохой хоккеист.

1. **Значение катания на коньках для детей дошкольного возраста**

Систематические занятия на коньках, проводимые на воздухе, оказывают положительное влияние на организм детей. Прежде всего происходят благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Под влиянием занятий жизненная емкость легких у детей 6—7 лет достигает 1600—1800 см3, что обычно наблюдается у ребят в возрасте 10—12 лет. В течение одной зимы емкость легких увеличивается на 215 см3.  
  
Занятия на коньках способствуют развитию основных видов движений. Средняя скорость бега на 30 м у мальчиков возрастает на 22,4%, у девочек — на 26,8%. Если до обучения катанию на коньках мальчики пробегали эту дистанцию за 7,56 с, девочки — за 7,74 с, то в конце зимы мальчики стали пробегать за 5,84 с, а девочки — за 6,1 с. Большие изменения наблюдаются и к дальности прыжка. Так, средняя дальность прыжка в длину с места у мальчиков составляет 112,2 см (на 12,8% больше, чем было до зимы), у девочек — 106,8 см (на 16,5%).  
  
Ребенок, двигаясь на коньках, многократно повторяет одни и те же движения в определенной последовательности. Происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Опыт показывает, что катание на коньках у большинства детей (63,3%) приводит к повышению свода стопы.  
  
Занятие конькобежным спортом значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия. От его тренированности зависит уменьшение возбудимости в органах равновесия, а также правильное распределение мышечного напряжения.  
  
В результате обучения катанию на коньках функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.  
  
Благодаря влиянию холодного воздуха, действующего на ограниченную поверхность кожного покрова, катание на коньках способствует улучшению терморегуляторных процессов в организме и, следовательно, закаливанию детей. Повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям, что приводит к снижению заболеваний ангиной, пневмонией, острыми респираторными инфекциями. Отмечается сокращение продолжительности протекания того или иного заболевания с 10—12 до 5—6 дней.  
  
Умелая организация обучения катанию на коньках помогает ребенку сравнительно легко овладеть двигательными навыками, обеспечивает необходимую психологическую подготовку к преодолению возникающих трудностей.  
  
Формирование прочных умений и навыков в катании на коньках зависит от отношения детей к этим занятиям. Обычно им интересны новые, сложные движения на коньках, связанные с сохранением равновесия на узкой скользкой площади опоры. Они стремятся сделать это как можно лучше. Для этого дети выбирают более эффективный способ выполнения движения, приучаются отмечать зависимость движений от собственных двигательных реакций, от внешних воздействий. Постепенно старшие дошкольники овладевают умением двигаться на коньках, учатся переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, переводить лезвия коньков то на внутреннее, то на внешнее ребро, внезапно останавливаться, поворачиваться при скольжении на льду. Они учатся быстро и правильно принимать положение группировки (глубоко присев, наклонить туловище вперед), чтобы сохранить устойчивое положение на коньках. Обучить этому положению в дошкольном возрасте необходимо, так как неумение группироваться на коньках приводит к частым падениям, к травмам.  
  
Катание на коньках имеет большое воспитательное и образовательное значение. Умения и навыки, полученные на занятиях, используются детьми в самостоятельной деятельности и играх. Это обогащает детские прогулки, развивает активность и самостоятельность детей.  
  
В условиях групповых занятий ребята привыкают к определенной дисциплине: быстро собираться на занятие; помогать зашнуровать ботинки тем, кто отстает; выходить на каток организованно; не кататься на льду навстречу своим товарищам; помогать подняться тем, кто упал, и т. д. Кроме того, дети приобретают полезные трудовые навыки: самостоятельно готовят свои коньки к занятию — проверяют состояние лезвий, шнурков, по мере необходимости меняют шнурки; помогают в расчистке катка от снега; участвуют в заливке и разметке катка; после занятий протирают коньки тряпочкой, аккуратно их кладут в индивидуальный мешок, туда же кладут запасные носки, все эти вещи складывают в определенное место. Таким образом, дети приучаются к аккуратности, порядку.  
  
При выполнении различных поворотов на коньках, катании в разных направлениях, особенно в играх, у детей совершенствуются пространственные представления, они постепенно учатся экономно действовать на большой площади катка, соблюдая определенное расстояние от катающегося впереди товарища.  
  
В процессе занятий ребята получают первоначальные сведения о технике катания на коньках. По мере усвоения движений представления о технике становятся более четкими, они понимают, как принять исходное положение, как изменить направление движения, увеличить скорость и т. д. Оценивая движения своих товарищей, ребенок обращает внимание на положение туловища, на состояние равновесия, на наклон коньков, на силу толчка, постепенно понимает, что на качество движения влияет правильное соблюдение техники катания на коньках. Кроме того, у детей расширяется круг знаний о свойствах льда, снега. Они узнают, что в зависимости от погоды меняется и качество льда.  
  
Когда лед мутный, покрыт тонким слоем снега, дети обычно говорят, что лед тормозит коньки. Звонкий лед вызывает у детей положительные эмоции. Они любуются его блеском. «Сегодня лед скользкий, коньки сами едут», — говорит девочка. Приближение дня и времени занятия вызывает у детей радостное оживление. Катание на коньках сохраняет хорошее настроение на весь день. Дети любят, когда на занятие выносятся различные игрушки: кукла на шарнирах, кубики, цветные льдинки, подставки с флажками, когда сам воспитатель катается вместе с ними. В таких случаях дети сознательно подражают ему, хотят научиться так же кататься на коньках.  
  
Нередко катание вызывает у ребят страх, неуверенность в себе. Необходимо с первых шагов ребенка на коньках помогать ему, сознательно преодолевать чувство страха, проявлять волевое усилие при выполнении заданий. Правильная организация при постепенном включении разнообразных подготовительных, подводящих упражнений, систематическая тренировка умения удерживать равновесие, а также своевременная помощь воспитателя, поощрение первых удачных попыток в передвижении на коньках избавляют детей от чувства страха.  
  
Катание на коньках способствует воспитанию интереса и любви к конькобежному спорту, развивает смелость, настойчивость, решительность, воспитывает чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. д. На занятиях дети приучаются к дисциплинированности, что, в свою очередь, способствует лучшему восприятию программных заданий, упражнений, игр, повышению качества движений на коньках.

1. **Инвентарь и оборудование мест занятий**

Наиболее удобны 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. Только при тщательном отборе содержания обучения, целенаправленном руководстве взрослого, создании оптимальных условий для катания возможно формирование правильных, разнообразных навыков движения на коньках.  
  
Каток лучше всего устроить на территории участка детского сада. Если площадь участка детского сада мала и негде устроить каток, можно использовать катки при домоуправлениях, парках, стадионах. В этом большую помощь могут оказать члены родительского комитета. Они должны договориться с администрацией этих учреждений о допуске детей на занятия в определенные дни и часы, установленные режимом работы детского сада.  
  
Если 2—3 детских сада территориально находятся близко друг от друга и в одном есть возможность оборудовать каток, можно договориться о коллективном его устройстве и эксплуатации по строго установленному расписанию. Уход за катком в этом случае обеспечивают родители детей старших групп. Такая взаимосвязь позволит совершенствовать методику обучения детей катанию на коньках, обмениваться положительным опытом работы. При наличии коллективного катка заведующие и методисты этих детских садов смогут организовать практикум для молодых воспитателей с тем, чтобы они правильно организовали обучение с детьми.   
  
Желательно воспитателям, умеющим кататься на коньках, взять шефство над группами детей, воспитатели которых не владеют навыками передвижения на коньках.  
  
Площадь катка зависит в основном от числа занимающихся. Кроме того, необходимо учитывать, что дети 6—7 лет впервые усваивают навыки катания на коньках, катаясь в основном по прямой. Поэтому длина катка должна быть 12—15 м. Такая длина обеспечивает каждому ребенку достаточную упражняемость в технике катания по прямой и сравнительную свободу действий.  
  
Каток должен иметь прямоугольную форму, площадь его 120—200 м2, примерно 8—10 м2 на каждого катающегося ребенка. Необходимо правильно выбрать место для заливки катка с учетом расположения источника водоснабжения, раздевалки. Важно, чтобы каток был хорошо защищен от холодных северных ветров и снежных заносов.  
  
Площадку для катка готовят с осени. Ее выравнивают: засыпают землей ямы и впадины, срезают лопатой бугры и кочки. Вокруг площадки будущего катка необходимо сделать валик из земли или из снега шириной 30—40 см, высотой 15—20 см, чтобы при заливке вода не вытекала за пределы площадки. Заливать можно водой из колодца, проруби, водопровода. Удобно возить воду в бочке, поставив ее на сани. Бочку подвозят к дальнему краю площадки и опрокидывают, вода разливается равномерным слоем и замерзает. Лучше всего заливать каток из шланга водопроводной водой. Для заливки катков пригодны пожарные гидранты, краны, применяемые в летнее время для поливки улиц.  
  
Длина шланга должна быть такой, чтобы вода свободно попадала к любому месту площадки. Шланг можно изготовить из кусков резиновой трубки диаметром 25—30 мм. В местах соединения надеть шланги на металлическую трубу такого же диаметра и обмотать места соединения проволокой или же можно составить шланги из отдельных звеньев длиной 20—30 м, соединив их с помощью гаек РОТО. Желательно иметь пожарный ствол брандспойта, распыляющий струю воды.  
  
Заливают каток в ясную погоду, после того как промерзнет верхний слой земли на 2—4 см, т. е. примерно 2—3 дня мороз должен быть не менее —3, -5.  
  
Сначала следует несколько раз полить землю холодной водой из брандспойта. Если до начала заливки выпал снег, то его укатывают специальным щитом длиной 1 м и шириной 2 м, в передней части которого монтируется крепление в виде троса или толстой проволоки. Двое взрослых, желательно на лыжах, тащат за этот трос щит, чуть приподняв переднюю его часть, чтобы не захватывать снег во время движения, а приминать его. На щит можно положить груз. После приглаживания и уплотнения снега щитом нужно дать ему затвердеть. На это требуется 5—6 ч.  
  
При температуре воздуха от —3 до —7 грунт промерзает на 3—5 см и вполне пригоден для первоначальной заливки. Воду на грунт наливают постепенно, тонким слоем. Струю воды направляют вверх примерно под углом 45—50° при температуре воздуха от — 1 до —5°. В этом случае мелкие капли воды частично охлаждаются и вода на поверхности льда замерзает быстрее. Смачивать снег нужно дождеобразно. Нельзя направлять струю в упор к земле, так как на снегу могут образоваться вымоины. Нельзя класть брандспойт на землю, иначе под снегом образуются сильные вымоины, в которых вода долго не замерзает.  
  
Когда после первоначальной заливки образуется тонкая ледяная корка, заливку повторяют. Особое внимание следует обратить на равномерность заливки по всей площади катка. Нельзя допускать утечки воды за пределы заливаемой площади. На неровном поле в местах понижения нужно наливать несколько больше воды, а на возвышенностях соответственно меньше или же периодически пропускать их, не заливая.  
  
Чтобы достигнуть большой толщины льда (4—6 см), надо начинать заливку в первые же заморозки. Если даже и наступит потепление, весь лед на катке не растает, основная его масса сохранится и при последующем похолодании можно продолжить наращивание льда. Таяние верхнего слоя ледяного покрова, с одной стороны, выравнивает поверхность, но при сильном снегопаде чистить лед в таких условиях невозможно. Приходится ждать, пока вода замерзнет, и только после этого с помощью скребков очистить лед. Если вновь ожидается потепление, то очищать каток от снега не следует, так как он предохранит лед от таяния.  
  
В установившуюся холодную погоду весь процесс первоначальной заливки повторяют. Когда слой льда будет 1—1,5 см, воду льют при температуре воздуха от —5 до —10° под меньшим углом — 25°. При температуре от —10 до —20° распылитель держат низко, чтобы мелкие капли воды не успевали замерзнуть.  
  
Заливку удобнее начинать с наиболее удаленного от водопроводного крана участка, продвигаясь слева направо и справа налево, постепенно назад к крану. При таком способе заливщику не приходится ходить по воде и мочить шланг. Каток лучше заливать вдвоем: один льет воду из шланга, другой помогает ему: оттаскивает шланг, открывает и закрывает водопроводный кран и т. д.  
  
Каток должен быть всегда в хорошем состоянии, иначе ухудшается скольжение на коньках, и дети затрачивают больше усилий при катании. Плохо скользят коньки и при сильном морозе. В таких случаях занятия на коньках отменяются.  
  
После групповых занятий на поверхности катка, как правило, остаются следы, царапины, выбоины, трещины. Ледяные срезки очищают широкими фанерными движками с жестяной полосой внизу или с помощью снегоочистительного скребка, который изготовляется из дюралюминия шириной 10 см, высотой 45 см, толщиной 1,5—2 мм. В качестве держателя к скребку прикрепляют изогнутую в форме буквы «П» металлическую трубу длиной 2—5 м.  
  
Для ручной очистки небольших наплывов применяют ручной стружок, изготовленный из стального листа шириной 150 мм, высотой 70 мм. Широкая его часть с одной стороны затачивается, а к другой прикрепляется палка (ручка). Трещины и выбоины шпаклюют мокрым снегом, а затем поливают холодной водой.  
  
Поверхность льда желательно отшлифовать. Шлифуют лед с помощью прямоугольного деревянного ящика без дна (шлифовальное корыто) длиной 1,5—2 м, шириной 0,5—0,8 м, доски толщиной 4—5 см. Нижнее ребро ящика обивают резиной (шланг или поролон). К ящику прикрепляют веревку или проволоку длиной 2,5 м, за которую тянут ящик. При шлифовке вода (лучше горячая) поступает по шлангу в ящик. Благодаря резине вода не вытекает за пределы ящика и во время движения равномерно покрывает лед тонким слоем. Для получения достаточного давления на ящик кладут с обеих сторон какой-либо груз. Шлифовку льда проводят так же, как и заливку катка. Уровень воды в ящике во время заливки должен быть 5—8 см. Вода в нем должна быть все время. С помощью поливочного шлифовального ящика достигается более высокое качество льда, чем при заливке шлангом.  
  
После черновой заливки и первой чистки льда желательно делать разметку катка краской, хорошо растворимой в воде, лучше анилиновой, синего или красного цвета. Необходимо иметь 2—3 кисти малярные с мазком 4—5 см на палке длиной 120—130 см.  
  
На детском катке хорошо разметить прямоугольник на расстоянии 1,5—2 м от валиков катка. Ширина линий прямоугольника 5—7 см. В середине прямоугольника можно разметить круг диаметром 5 м линией шириной 5 см.  
  
Линии разметки помогают детям усвоить правила катания: кататься только за прямоугольником, против часовой стрелки; если еще нет устойчивости на коньках, кататься нужно в центре прямоугольника. Нарисованный круг помогает детям усвоить бег по кругу.   
  
Эти линии могут быть использованы для выполнения различных заданий, для проведения игр на льду. На катке нужно предусмотреть скамейки для отдыха детей.  
  
Успех в обучении катанию на коньках зависит не только от подготовки катка, но и от других обстоятельств.  
  
Одежда юного конькобежца должна быть легкой, достаточно теплой, не стесняющей движений, особенно в плечах и коленях. Для катания на коньках удобны вязаный свитер с высоким воротом и трикотажные рейтузы или тренировочные брюки. Можно заниматься и в обычном байковом или суконном лыжном костюме. Под брюки надо надеть трикотажное белье.  
  
На первых занятиях на снежной утрамбованной площадке детям можно заниматься в коротком пальто или легкой шубке и обычной меховой шапке-ушанке. Такая утепленная одежда предохранит ребенка от ушибов, которые вполне возможны в начале обучения, и от переохлаждения (начинающий кататься на коньках, как правило, медленно передвигается по льду).  
  
Когда же начинаются занятия на катке, дети могут заниматься в специальном теплом спортивном костюме. На голову лучше надевать вязаную шапочку на матерчатой мягкой подкладке, прикрывающую лоб и уши. На руки удобнее надевать шерстяные варежки, поверх которых — тонкие рукавицы из брезента или парусины. Эти рукавицы предохраняют шерстяные варежки от намокания и последующего промерзания.  
  
Ботинки с коньками надевают на шерстяной носок. Если ботинки немного велики ребенку, в них следует положить толстые стельки или надеть две пары носков. Чтобы ноги не мерзли, в ботинки можно положить стельки из войлока или газетной бумаги, сложенной в несколько раз. Газетная бумага — прекрасный теплоизолирующий материал, при низкой температуре воздуха —14° ею можно обернуть ноги. Хорошо подложить бумагу и на грудь под свитер.  
  
Очень важно правильно шнуровать ботинки для коньков: они шнуруются мягким и достаточно толстым шнурком. Для шнуровки можно использовать белую широкую тесьму длиной 80—100 см. Вставляют шнурок в отверстия ботинка сверху вовнутрь крестообразно, так, чтобы при стягивании он не распускался.  
  
Шнуровать ботинок надо свободно, чтобы пальцы ног не мерзли, в то же время ботинок должен плотно стягивать ногу. Подъем ноги стягивают туже, а на сгибе шнуровку ослабляют. Детей не следует каждый раз приучать зашнуровывать и расшнуровывать ботинки, так как это занимает много времени. Необходимо делать это один раз. А в последующем лишь стягивают шнурки перед занятием и расслабляют после занятия. Для одного зимнего периода необходимо иметь пару запасных шнурков.  
  
Хорошо отталкиваться и скользить можно только на острых коньках. У хорошо отточенных коньков края полоза острые, поверхность его отполирована и имеет определенный овал, характерный для каждого типа коньков.  
  
Для точки простых коньков необходимо приобрести станок, комплект брусков (крупнозернистый, мелкозернистый н шлифовальный). Проверить остроту коньков можно ногтем. Если ноготь соскакивает, значит, конек достаточно острый. Простые коньки устанавливают в станке таким образом, чтобы носки коньков находились на одной линии, подошвы — горизонтально. Коньки вставляют в прорези так, чтобы регулировочные вкнты приходились у основания передних чашечек.  
  
Бруски для точки коньков должны быть ровными и чистыми. Первую точку следует сделать крупнозернистым бруском, мелкозернистым бруском снять заусеницы, затем провести несколько раз в продольном направлении, вновь снять заусеницы и шлифовальным бруском или мраморной плиткой, смоченной водой, довести полотно полоза до зеркальной поверхности. После этого коньки вынимают из станка и протирают тряпкой.  
  
По поверхности лезвий коньков брусок водят неторопливо или легкими вращательными движениями или слегка смещая его то влево, то вправо, или наискось. Такая техника точки предохраняет бруски от изнашивания.  
  
Для подготовительных упражнений в осенний период на лезвия коньков надевают чехлы из кожи, резины, чтобы предохранить их от затупления.  
  
После каждого катания коньки очищают от снега и насухо протирают их мягкой тряпкой, чтобы коньки не ржавели. При входе в помещение надо немного подождать, пока коньки прогреются и отпотеют, а затем вытереть их еще раз. В детском саду каждый ребенок должен иметь свою тряпочку для вытирания коньков.  
  
В детском саду необходимо выделить место для хранения одежды и ботинок с коньками. Для этого желательно выделить небольшую комнату, в которой установить полочки, вешалки. Здесь можно хранить костюмы и индивидуальные мешочки с меткой, в которые дети кладут носки, парусиновые рукавицы, тряпочку для протирания коньков, чехлы, коньки. Мешочек лучше сшить из плотной, темной ткани. Верхняя часть его затягивается тесьмой. Длина мешочка 50 см, ширина 35 см. В комнате могут находиться и различные пособия для занятий на льду.  
  
Летом коньки с ботинками хранят в сухом помещении, ботинки покрывают жирным слоем гуталина, а коньки — техническим вазелином.  
  
Успех обучения детей катанию на коньках зависит и от метеорологических условий. Лучше всего занятия в средней климатической полосе России проводить в безветренную погоду при температуре воздуха от —4 до —16°. Иногда даже при температуре от —3 до —5° бывают сильные ветры. В таких случаях занятия не проводят, так как сильный ветер способствует большой потере тепла организмом.  
  
От температуры воздуха зависит продолжительность занятий на катке. Например, при температуре от —12 до —16° их продолжительность равна 15—20 мин, тогда как при более теплой погоде занятия могут длиться до 35—40 мин, но с обязательным отдыхом в помещении в течение 10 мин после 15—20 мин проведения занятия. Во время отдыха дети сидят, вытянув ноги. Шнурки ботинок можно расслабить, так как ступни ног детей во время занятий очень быстро устают.  
  
Занятия на воздухе целесообразно проводить со всеми детьми 2 раза в неделю, когда отсутствуют физкультурные и музыкальные занятия. Лучшее время для проведения учебных занятий — 10—11 ч утра, в начале прогулки. Самостоятельное катание в конце зимы может быть организовано и во вторую половину дня в начале вечерней прогулки продолжительностью 25—40 мин.  
  
В подготовительный период до начала зимы можно проводить занятия в часы прогулок с небольшими подгруппами детей (5—6 человек). Длительность таких занятий не должна превышать 10—15 мин.  
  
Для организации занятий с детьми можно привлечь родителей. Они могут оказать помощь и в приобретении спортивного оборудования для занятий: коньки, куртки, индивидуальные мешочки, шнурки, тряпочки для ухода за коньками. Важно, чтобы работа с родителями в этом плане была продумана задолго до начала зимы. В сентябре хорошо провести родительское собрание по организации обучения детей катанию на коньках, на котором установить сроки приобретения необходимого оборудования, договориться о подготовке площадки для катка. Следует разработать график уборки катка в течение зимы родителями детей подготовительных к школе групп.

1. **Понятие о технике катания на коньках**

Качество движения на коньках, несомненно, зависит от умелого использования воспитателем разнообразных методических приемов обучения с учетом развития умений и навыков, а также интереса детей к занятиям, сознательного отношения к движениям на коньках. Чем лучше общая физическая подготовленность детей, тем быстрее они овладевают этим видом движения. В процессе обучения большое место занимают подготовительные упражнения, укрепляющие мышцы ног (в частности, стопы), а также помогающие развитию таких физических качеств, как равновесие, ловкость, глазомер и т. д. С этой целью уже в младших группах (3—4 лет) проводится скольжение без коньков на ледяных дорожках или плотно утоптанном снегу.  
  
Сначала дети катаются с помощью взрослых (ребенка держат с двух сторон за руки или за одну руку), затем самостоятельно. Воспитатель показывает и объясняет, что надо сделать энергичный разбег на снегу и скользить по ледяной дорожке на двух ногах, отставив одну ногу назад примерно на ширину плеч; туловище держать прямо (или немного присев). Дети старшего дошкольного возраста могут одновременно выполнять различные задания: скользить в глубоком приседе; боком; на одной ноге; руки на поясе, за голову, за спину; поймать брошенный взрослым или ребенком снежок; повернуться кругом; присесть и снова выпрямиться. При этом следует помнить, что дальность скольжения зависит от скорости разбега и энергичности отталкивания перед скольжением.  
  
Дети скатываются с невысокой ледяной горки на ногах по одному, вдвоем и втроем, положив руки на пояс впереди стоящего. Воспитатель следит, чтобы дети выполняли правила скатывания с горки, определяет дозировку нагрузки.  
  
Подготовительные упражнения без коньков и на коньках выполняются в помещении на резиновых дорожках и ковриках. Рекомендуется ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки; стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на поясе; отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного ее выпрямления; выпады вперед в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, подскоки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием); имитация скольжения и т. д. Эти упражнения развивают равновесие, укрепляют голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, облегчают освоение техники передвижения.  
  
На площадке дети выполняют различные упражнения сначала на снегу, потом на льду. Сначала с детьми повторяют упражнения, которые, они делали в помещении, а затем уже учат их «посадке конькобежца» разбегу с последующим скольжением на двух ногах; скольжению с поочередным отталкиванием правой и левой ногой, поворотам, торможению.  
  
Воспитатель объясняет детям, что кататься надо в одну сторону против часовой стрелки.  
  
При правильном исходном положении («посадка конькобежца») ноги слегка согнуты в коленях, стопы немного разведены в стороны и наклонены внутрь; руки согнуты в локтях и расставлены в стороны, взгляд обращен вперед. Чтобы запомнилось это положение, нужно повторять его после выполнения различных упражнений, например приседаний или полуприседаний. Правильное исходное положение создает благоприятные условия для начала бега на коньках. При разбеге движения рук почти такие же, как при обычном беге. Чем сильнее размах рук, тем более энергичны и движения ног при разбеге.  
  
Из исходного положения делается 3—4 быстрых шага на внутренних ребрах коньков (носки их сильно развернуты наружу), что обеспечивает лучшее отталкивание и последующее скольжение на параллельно поставленных коньках. Руки при этом опущены или слегка разведены в стороны. Конькобежец скользит благодаря приобретенной от разбега скорости. Как только скольжение прекращается, снова повторяется разбег. С увеличением скорости разбега носки коньков все меньше разводятся в стороны. В начале обучения воспитатель объясняет детям, что не надо спешить при разбеге, а при скольжении — расставлять широко ноги и сильно выпрямлять туловище.  
  
Когда дети освоят разбег со скольжением, им предлагают скользить на двух коньках, чередуя полуприседание (или приседание) с выпрямлением. Это задание приучает сильнее сгибать ноги, сохранять равновесие, когда изменяется положение туловища.  
  
При скольжении с поочередным отталкиванием делается сильный толчок внутренним ребром левого конька в сторону-назад, носок немного разворачивается наружу и на него перемещается опора в конце толчка, правая нога скользит вперед. После толчка левая нога выпрямляется и остается сзади, поднимаясь на 10—15 см над поверхностью льда. В начале скольжения правая нога сильно согнута в колене, а в конце она выпрямляется.  
  
Левая нога подтягивается к правой, пяткой к пятке. Затем отталкиваются внутренним ребром правого конька и скользят на левом коньке. Правая нога после толчка выпрямляется сзади; левая же сначала сильно сгибается, а в конце выпрямляется; правая нога подтягивается к левой. Так поочередно скользят то на правой, то на левой ноге. На льду остается рисунок «елочка». При толчке левой ногой левая рука идет из нижнего положения вперед-вправо-вверх кистью к правому плечу. Правая рука продолжает движение по дуге назад-в сторону.  
  
Воспитатель добивается, чтобы дети сильнее отталкивались и увеличивали длительность скольжения на одной ноге. Этому помогает задание — пройти расстояние, сделав меньшее количество шагов или увеличивать длительность поочередного скольжения то на одном, то на другом коньке. Полезно и такое упражнение — скользить на одном коньке, а отталкиваться другим. По мере усвоения навыков детям разрешается кататься с заложенными за спину руками. Для этого нужно ноги слегка согнуть, туловище немного наклонить вперед, плечи расслабить, запястье левой руки за спиной придерживать кистью правой руки, голову держать прямо, смотреть вперед. Передвигаясь спиной вперед, тяжесть тела переносят ближе к носкам коньков, отталкиваются легкими нажимами обоих коньков поочередно. Обучая передвижению на коньках, воспитатель применяет методы показа, объяснения и помощи. Так, двое из тех детей, которые умеют кататься, помогают другим отталкиваться и скользить (держа за руки). Можно использовать сани-кресло и специальные стулья: держась за них, ребенок делает поочередные толчки ногами и передвигается по льду (кресло надо держать поближе к себе, но не прислоняться к нему грудью). Когда ноги не разъезжаются, можно уже кататься без поддержки.  
  
Поворот на месте делают переступанием: ребенок переставляет поочередно ноги, пока не достигнет желаемого направления.  
  
При повороте в движении ребенок слегка наклоняется к центру круга, переносит массу тела на левую ногу (если поворот налево) и опирается на внешнее ребро левого конька; правой ногой он, опираясь на внутреннее ребро конька, отталкивается в сторону-назад и продолжает движение по дуге. Правая нога движется по кругу несколько большего радиуса, поэтому отстает от левой, в сторону, которой делается поворот. Таким же образом выполняется поворот направо. Если дети хорошо подготовлены, с ними можно разучивать и более сложные повороты (перебежкой и др.).  
  
Торможение применяется для того, чтобы снизить скорость движения, приостановить его или изменить направление. Оно выполняется разными способами. При торможении «плугом» надо медленно развести пятки, опираясь на внутренние ребра коньков; ноги слегка согнуть, прижать одно колено к другому; массу тела распределить равномерно на обе ноги. При торможении «полуплугом» во время скольжения по прямой на двух параллельных коньках одна нога выдвигается чуть вперед, на нее переносится масса тела; другая поворачивается носком внутрь и упирается внутренним ребром конька о поверхность льда; туловище немного отклонено назад.  
  
Для остановки пользуются торможением двумя ногами с поворотом туловища. Ступни ног при этом соединяют и делают резкий поворот на 90°. В момент поворота ноги сгибаются в коленных суставах, туловище слегка отклоняется назад и разворачивается в сторону так, что оба конька оказываются поперек линии только что законченного движения. Остановка производится на полном ребре конька.  
  
Надо также учить детей умению падать без ушибов. Для этого достаточно быстро присесть и сгруппироваться, подтянуть подбородок к груди, чтобы высота падения была минимальной, и повернуться боком в сторону падения.  
  
Воспитатель следит, чтобы дети не переутомлялись, тщательно дозирует нагрузку. В начале курса обучения занятия проводятся каждый день, в дальнейшем 2—3 раза в неделю. Длительность занятия с возрастом увеличивается от 8 мин в старшей группе, до 25—30 мин в подготовительной. Через 5—10 мин надо дать возможность детям отдохнуть на скамейках 2—3 мин.  
  
Как только дети освоят все эти навыки и умения, им предлагают кататься парами и тройками, взявшись за руки (скрестно или поддерживая за одну руку); выполнять различные задания: объезжать предметы, передвигаться по кругу или змейкой, спиной вперед, скользить на одной ноге. Полезны и игры на льду. С наиболее подготовленными детьми можно разучить элементы фигурного катания — «пистолетик», «ласточка» и др.  
  
Во время объяснения упражнений и игр дети стоят, слегка наклонив туловище вперед, ноги поставив носками поближе друг к другу под небольшим углом и несколько согнув их в коленях (такое положение наиболее устойчивое).

1. **Последовательность обучения**

Подготовительный период обучения  
  
В подготовительном периоде решаются следующие задачи:

* вызвать у детей интерес и желание кататься на коньках;
* обеспечить общую физическую подготовку детей;
* формировать первоначальные двигательные представления о технике катания на коньках;
* выработать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания;
* усвоить способы самостраховки при падении.
* Соответственно этим задачам определяется содержание занятий подготовительного периода. На первом занятии воспитатель беседует с детьми, вместе с ними рассматривает иллюстрации, фотографии о конькобежцах, рассказывает о конькобежном спорте, о фигуристах.
* В подготовительном периоде дети впервые знакомятся с необычным для них видом движения на льду, которое требует устойчивого равновесия, больших физических затрат. С этой целью проводятся различные упражнения: подготовительные, подводящие и специальные.
* Подготовительные упражнения применяются для совершенствования функции равновесия, для укрепления соответствующих групп мышц, а также для подготовки всего организма к катанию на коньках. К ним относятся наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки.
* Подводящие упражнения знакомят детей с элементами техники катания на коньках. К ним относятся следующие упражнения: «Конькобежец», «Неваляшка» (наклоны стоп влево или вправо), «Перекачка» (перенос центра тяжести туловища на одну, затем на другую ногу) и другие, имитирующие скольжение на коньках на месте и с продвижением вперед.
* Специальные упражнения проводятся на снежной утрамбованной площадке и способствуют формированию первоначальных умений катания на коньках по прямой, поворотов, торможений.
* Двигательные умения, приобретенные в упражнениях, закрепляются в подвижных играх. Они проводятся на протяжении всего подготовительного периода. Наиболее полезны игры с бегом, прыжками, равновесием: «Сделай фигуру», «Быстрей по местам», «Ловишка», «Волк и зайцы», «Мышеловка», «Кружки и звездочки» и т. д.
* Подготовительные упражнения (2—3) включают уже в осенний период в одно из двух физкультурных занятий и повторяют на утренней гимнастике ежедневно. Подготовительные и подводящие упражнения на асфальтированной дорожке на коньках начинают проводить в конце октября с подгруппами из 5—6 детей 2 раза в неделю на утренней и вечерней прогулке. Желательно, чтобы остальные, не участвующие в данный день на занятии, присутствовали здесь же: помогали своим товарищам, давали оценку качества выполнения движения.
* К началу обучения дети, как правило, не знают техники катания на коньках, хотя многие из них знакомы с этим видом движения по телепередачам, по различным наблюдениям за конькобежцами. Однако эти наблюдения не позволяют детям понять все тонкости конькобежной техники. Поэтому важной задачей является формирование первых представлений о движении.
* В подготовительный период целесообразны такие формы работы, как беседа с детьми с демонстрацией специально подобранных фотографий, открыток о конькобежцах или иллюстраций в книгах. Хорошее впечатление оставляют у детей диафильмы, фильмы о конькобежном спорте. С наступлением устойчивой зимы хорошо организовать с детьми экскурсию на каток. В городах, где есть каток с искусственным льдом, такую экскурсию желательно организовать осенью. Во время экскурсии детей знакомят с различными видами движения на коньках, обращают внимание на одежду конькобежцев, на их позу, знакомят с разными типами коньков, на которых катаются спортсмены, на фигуры, которые они выполняют. После этого на физкультурном занятии можно провести с детьми 2—3 упражнения, такие, как «Конькобежец», прыжки с поворотами, ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке и др. Упражнения следует повторять в течение недели на утренней гимнастике.
* Представления о позе конькобежца можно закрепить в повторных беседах с просмотром различного наглядного материала. Обращая внимание на позу конькобежца, можно спросить детей, почему именно так надо держать туловище во время движения на коньках. Ценно, когда ребята сами придут к выводу о важности такой позы с целью сохранения устойчивости.
* Альбом с фотографиями, книги с иллюстрациями целесообразно поместить на весь осенний период в уголке книги, чтобы дети самостоятельно рассматривали их, совершенствовали зрительные представления о технике катания на коньках.
* На первых занятиях перед выходом на прогулку детям нужно часто показывать и объяснять технику шнуровки. Постоянный контроль позволит в дальнейшем намного сократить время подготовки к занятию. С этой целью перед детьми можно поставить песочные часы (пяти- и десятиминутные) и дать задание: «Кто быстрее и лучше зашнурует ботинки».
* В основной период обучения, который охватывает 24—25 занятий, ставятся задачи: формирование новых двигательных навыков катания на коньках и закрепление движений, уже имеющихся после подготовительного периода обучения. Целесообразно продолжать обучение технике отталкивания на одном, поочередно на двух коньках в катании по прямой, учить катанию по кругу; приучать сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков, учить поворотам и торможению.
* Необходимо предоставить детям с целью приобретения прочных навыков катания по прямой возможность выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами); учить их переключать одно двигательное действие на другое (разбег и скольжение на двух ногах; разбег, скольжение и поворот; разбег, скольжение и торможение; разбег и выполнение различных фигур в одноопорном скольжении). В этот период совершенствуются навыки самостоятельности при подготовке к занятию, дети приучаются оказывать помощь своим товарищам во время занятий.
* Весь процесс обучения в основном периоде распределяется на три части. Вначале дети усваивают катание по прямой, как основу всего содержания обучения. В это время ребята учатся сохранять правильную посадку при устойчивом равновесии и правильно отталкиваться, соблюдая направление толчка в сторону-назад и выполняя определенный взмах руками. Затем предусматривается совершенствование приобретенных навыков в играх, эстафетах и формирование умения управлять туловищем и движением ног при выполнении бега по кругу, поворотах и торможениях. Важно научить детей во время скольжения на коньках переключаться с одного движения на другое, а во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с левой ноги на правую. От этих умений зависят устойчивость конькобежца и длительность одноопорного скольжения. В конце обучения осуществляется закрепление всех приобретенных умений и навыков и ставится новая задача — формирование навыков скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных позах: присев на одну ногу, вытянув вперед другую, стоя на одной ноге, другую отвести назад или, согнув, поднять ее вперед.
* Необходимо постепенно усложнять содержание занятий с учетом структуры изучаемого движения, так как известно, что только последовательное, постепенное усложнение занятия позволит детям быстро и сознательно усвоить предлагаемое упражнение, накопить двигательный опыт. В занятия последовательно включаются разнообразные подводящие и специальные упражнения, большей частью в игровой форме.

1. Катание по прямой разными способами: с помощью толчка одной ногой; двумя ногами с последующим переходом на двухопорное скольжение, с помощью поочередных отталкиваний обеими ногами без перехода на скольжение на сомкнутых ногах.  
  
2. Повороты — три вида: с разбега по прямой поворот в любой части прямой; с разбега переход на скольжение на сомкнутых коньках и поворот у обозначенного места влево или вправо (поочередно); с разбега переход на скольжение с последующим въездом в ограниченное пространство — в дугу, выложенную из снега или нарисованную на льду.  
  
3. Катание по кругу двумя способами: отталкиваясь правым коньком, скользить на наружном ребре левого конька; отталкиваясь левым коньком, скользить на наружном ребре правого конька.  
  
4. Торможения двумя способами: «плугом», «полуплугом».  
  
5. Скольжение на одном коньке после разбега.  
  
6. Игры на льду.  
  
7. Произвольное катание.  
  
Как уже отмечалось, большое место в обучении занимает катание на коньках по прямой. Дети учатся сохранять правильное положение туловища и устойчивое равновесие, правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад, приучаются согласовывать движения рук и ног. Во время освоения катания по прямой широко используются упражнения в однотипных условиях. Когда движение будет усвоено, можно ввести игры и перейти к катанию по кругу, научить детей поворотам и торможениям, используя при этом различные упражнения и игры.  
  
Важно научить детей во время скольжения на коньках своевременно переключаться с одного движения на другое. Несколько позже вырабатывается новое сложное умение — дети скользят на одном коньке после предварительного разбега в самых разнообразных положениях: стоя на одной ноге, другая в это время согнута в колене и поднята вперед — «цапля», или прямая отведена назад — «ласточка», присев на одну ногу, другая вытянута вперед-вверх — «пистолетик».  
  
Таким образом, в основной период обучения включаются упражнения на льду (46% времени), произвольное катание (20%) и игры (34%).  
  
В основном периоде обучения играм отводится больше места. Это объясняется тем, что в игре движения становятся целью игровой активности ребенка. Не менее важное значение имеет и произвольное катание. Дети по своей инициативе упражняются в тех действиях, которые им больше нравятся, в которых они достигли лучших результатов. В то же время пытаются самостоятельно овладеть наиболее сложными и трудными для усвоения действиями.  
  
Успех в формировании двигательных навыков зависит от правильного подбора упражнений и игр на льду.  
  
Дети уже имеют некоторый опыт катания по прямой на снежной площадке. Однако в новой, непривычной обстановке ребята сильно напрягаются и передвигаются очень осторожно. Это связано с тем, что, занимаясь на льду, дети сталкиваются с новыми условиями выполнения движений на скользкой, твердой поверхности льда, стоя на небольшой и подвижной опоре. Дети приобретают новое для них «чувство льда», которое представляет собой сложное комплексное восприятие, связанное с двигательной чувствительностью и звуковыми ощущениями, возникающими при соприкосновении конька с поверхностью льда. Выполняя разбег, дети боятся в нужный момент вывести тело из равновесия. Это затрудняет передвижение на коньках. Поэтому вначале обучение на льду следует начинать с обычной ходьбы на коньках по катку в сочетании с упражнением «елочка». Ребенок скользит на одном коньке, отталкиваясь в это время другим коньком. Подобные ориентировочные действия позволяют ему более качественно выполнить задание, уменьшается количество проб и ошибок, что приводит к более точному овладению техникой отталкивания. После этих упражнений можно перейти к следующему упражнению— разбегу, отталкиваясь поочередно обеими ногами, и последующему скольжению. Затем проводятся и другие упражнения. Таким образом, детей знакомят с новыми движениями постепенно, опираясь на ранее освоенные.  
  
От занятия к занятию возрастает и трудность новых заданий. Если детям вначале разрешается кататься по прямой, переходя на скольжение на двух сомкнутых ногах, то впоследствии они должны уметь попеременно скользить то на одной, то на другой ноге. На первых занятиях от ребят не требуется длительного скольжения на одном коньке, они делают неограниченное число шагов. В дальнейшем они успешно справляются с заданием выполнить нужное количество шагов.  
  
Одним из ведущих элементов техники катания на коньках является группировка, умение принять наиболее целесообразную для скольжения на двух сомкнутых коньках позу с достаточно сильно согнутыми ногами и наклоненным вперед корпусом. Для этого вводится упражнение «Пружинка». Сначала его рекомендуется выполнять с помощью разбега из 2—3 шагов, затем из 4—5 шагов.  
  
При обучении катанию по кругу надо приучать детей управлять сначала одним скользящим коньком, наклонив его на наружное ребро, другая нога в это время производит отталкивание в сторону-назад. Это упражнение выполняется в обе стороны. Надо следить, чтобы дети наклоняли туловище в сторону поворота. Упражнение лучше выполнять одновременно 4—5 ребятам, которые равномерно размещаются по кругу, нарисованному на льду. Остальные следят за тем, как выполняется задание.  
  
Через 2—3 занятия на льду детей учат поворотам с разбега по прямой. При этом соблюдается определенная последовательность. Сначала ребята разбегаются до определенного ориентира, находящегося на расстоянии 3—4 м, затем скользят на двух ногах и у снежного кома делают поворот, наклоняя коньки и туловище в сторону поворота. Можно предложить детям после разбега въехать в дугу, нарисованную на льду, или коридорчик, сделанный из снега. Такое упражнение позволяет детям благодаря ориентиру заблаговременно определить, в какую сторону надо наклонить коньки и туловище. Навыки поворотов закрепляются в игре «Змейка». В ней дети после небольшого разбега огибают 3—4 снежных кома, расположенных по прямой на расстоянии 40—50 см друг от друга.  
  
Трудными для овладения детьми являются приемы торможения. Начинать разучивать торможение лучше всего в упражнении «Фонарики». После разбега надо объехать 3—4 снежных кома. Дети при этом поочередно соединяют и разводят носки коньков во время скольжения на двух ногах. В этом упражнении они быстро, после 2—3 повторений, усваивают необходимое положение коньков. Новым элементом в способе торможения «плугом» является после разбега упор внутренними ребрами обеих коньков об лед, а при торможении «полуплугом» — упор внутренним ребром одного конька. Выполняя эти виды торможения, дети учатся соблюдать соответствующее положение тела. При торможении «плугом» колени должны быть соединены, туловище слегка наклонено вперед, руки внизу. При торможении «полуплугом» опорная нога слегка согнута, туловище наклонено в ее сторону.  
  
Овладение поворотами и торможениями позволяет включать в занятия подвижные игры с катанием по всему катку с ловлей и увертыванием, в которых надо уметь легко маневрировать на льду. В дальнейшем появляется необходимость разучивания скольжений на одном коньке после разбега по прямой и при катании по всему катку в позах: стоя — «цапля», «ласточка», присев — «пистолетики». Таким образом, в основном периоде обучения предусматривается не только разучивание новых движений, но и совершенствование уже знакомых движений, последовательное нарастание объема заданий, интенсивности физических нагрузок. Включение новых упражнений способствует приобретению детьми широкого круга двигательных умений и навыков, что помогает легкому освоению различных видов катания на коньках, увеличивает их двигательную активность и самостоятельность.  
  
Обучение катанию на коньках в основном периоде также организуется в форме занятий на прогулке. Важно создать благоприятные условия для обучения каждого ребенка в тесной связи с обучением всех детей. Структура занятий должна соответствовать требованиям, предъявляемым в настоящее время к построению физкультурных занятий в детском саду. Однако занятия по обучению детей катанию на коньках имеют в то же время и свою специфику, которая зависит от задач, периодов и этапов обучения, степени освоения двигательных навыков, погодных условий и оснащенности необходимым инвентарем. Поэтому структура занятий несколько более свободная, наблюдаются подвижное соотношение между частями вводно-подготовительной, основной и заключительной и некоторая вариативность основной части. Например, если в занятии ставятся задачи обучающего характера и основное внимание направлено на формирование первоначальных умений, то во вводно-подготовительной части должна осуществляться подготовка детей к решению этой задачи. На втором и третьем этане обучения вводно-подготовительная часть занятий становится более насыщенной по содержанию. В нее вводятся не только произвольное катание и игры, но и подводящие упражнения, позволяющие подготовить детей к восприятию отдельных элементов структуры целостного движения, выработать представления о постановке коньков, положении туловища и т. д.  
  
В холодную погоду при температуре от —14 до —18° задания различного характера сокращаются, проводится произвольное катание, игра дается в быстром темпе. В помещении перед выходом на каток дети выполняют 2—3 подводящих упражнения к главному двигательному заданию основной части занятия.  
  
В основной части занятий решаются задачи обучения: ознакомление с движениями на коньках, закрепление умений и совершенствование двигательных навыков. В зависимости от степени подготовленности детей эта часть занятия может состоять из одного или двух разделов.  
  
Например, на первых семи занятиях в основной части может быть намечено разучивание одного способа катания. В дальнейшем обучение какому-либо одному движению желательно сочетать с подвижной игрой, в которой предусматривается закрепление двигательных навыков. На каждом занятии должна быть предусмотрена определенная повторность упражнений и игр (от 3—4 до 6—8 раз). При низких температурах воздуха основная часть занятий сокращается, включается небольшое количество упражнений, игр, и они проводятся в быстром темпе со всеми детьми одновременно.  
  
Физическая нагрузка на занятиях увеличивается постепенно. Самая высокая нагрузка обычно предусматривается в основной части занятия, в конце занятия, в заключительной части организм детей приводится в спокойное состояние. Обычно через 3—4 мин после окончания занятий пульс у детей восстанавливается. Этому способствует спокойное, произвольное катание друг за другом или по всему катку врассыпную с выполнением нескольких несложных игровых заданий, например «Шаги-великаны», «Волчок». Если коллективные игры в предыдущих частях не проводились, то они включаются в заключительную часть, например «Воротики», «Кружки и звездочки», «Космонавты» и др.  
  
Когда у детей хорошие двигательные навыки, целесообразно строить занятия, состоящие полностью из игр. На этих занятиях предусматривается не только закрепление навыков, но и воспитание быстроты, ловкости. При этом важно создавать такие условия, в которых бы дети могли проявить инициативу, выдержку, решительность, смелость и другие нравственно-волевые качества. Чтобы занятие прошло слаженно и дети не ожидали подолгу своей очереди, выполняя задания, так как это может привести к охлаждению, необходимо хорошо продумать его организацию. Наиболее целесообразными способами организации являются посменный и групповой в сочетании с поточным. В тех случаях, когда надо выявить двигательные возможности каждого ребенка, используется индивидуальный способ выполнения заданий. При этом следует приучать детей заранее готовиться к выполнению упражнения, начинать его в момент, когда товарищ заканчивает движение.  
  
Наиболее эффективный способ — посменный, когда подбираются 3—4 ребенка, имеющих одинаковый уровень развития навыка. В тех случаях, когда у детей начинает угасать интерес к выполнению задания или они проявляют чувство страха, можно группировать детей с разным уровнем развития движения на коньках. Эффект обучения обычно возрастает.  
  
Последовательное формирование навыков катания на коньках возможно при такой методике, когда каждый прием обучения используется в течение одного занятия с различными целями. При этом учитываются этапы обучения, конкретные учебные и воспитательные задачи, уровень развития движений детей всей группы и каждого ребенка.  
  
Многие специалисты конькобежного спорта считают, что дети могут приобретать навыки движения на коньках только по подражанию действиям взрослого. Такое обучение снижает ценность сознательного восприятия детьми учебного материала, затрудняет перестройку образовавшихся навыков при изменении условий выполнения или требований взрослого.  
  
При групповом обучении детей катанию на коньках необходимо опираться на разные виды наглядности, словесные приемы обучения. Большое место отводится и практическим методам: упражнениям, игровым приемам, элементам соревнования. Важно в процессе обучения вызывать у детей положительные эмоции, что способствует формированию двигательных умений.  
  
На занятиях по изобразительной деятельности можно предложить детям нарисовать человека в движении, например конькобежца и правильно передать в рисунке посадку, движения его рук и ног. Это позволит детям уточнить технику катания на коньках.  
  
Обучая детей катанию на коньках, необходимо использовать разные приемы наглядности, среди них рассматривание плоскостной куклы, у которой руки, ноги, туловище, голова приводятся в движение. Меняя кукле положение рук, ног, туловища, воспитатель показывает детям, каким должна быть поза у конькобежца при выполнении тех или других видов движений. В качестве наглядных приемов используются зрительные ориентиры: разметка на льду в виде цветных линий, снежки, цветные льдинки, флажки, шнур; непосредственный показ воспитателем или хорошо катающимся ребенком различных положений туловища, ног. Например, при показе катания по прямой внимание детей обращается на наклон туловища, на сгибание колен, объясняется важность соблюдения этих компонентов для сохранения равновесия, для выполнения правильных шагов, для быстроты скольжения.  
  
При показе важно правильно расставить детей, чтобы они могли увидеть все элементы движения. Лучше поставить ребят в шеренгу вдоль длинной дорожки катка. После этого предложить им принять позу конькобежца и поочередно выполнить то движение, которое было показано.  
  
На одном занятии желательно использовать различные виды наглядности. За день до начала занятия можно показать детям иллюстрации из книг, фотографии, на которых хорошо видны основные компоненты техники катания по прямой, по кругу. Обычно такое рассматривание вызывает большой интерес к предстоящим занятиям. Можно применить и такой метод наглядности. Воспитатель знает, что на занятии предстоит обучить детей поворотам. Перед выходом ребят на лед он показывает положение коньков, наклон лезвий, держа коньки с ботинками в руках.  
  
При катании на простых коньках не надо требовать от детей низкой посадки, достаточно чуть наклонить туловище, примерно на 60°. Ребенку будет понятно, когда ему скажут: «Наклони так туловище, как будто ты хочешь сесть на стул».  
  
Постепенно необходимо все больше переходить от наглядных приемов обучения к словесным. Дети 6—7 лет сравнительно легко запоминают движения, которые они разучивают на занятиях. Важно добиться того, чтобы дети поняли, почему они выполняют упражнение правильно, какие ошибки ведут к неверному выполнению задания. Вопросы после наблюдения за действиями товарищей (например, «Почему Петя во время разбега сделал больше шагов?» «Почему Оля скользила дальше, а Таня ближе?») заставляют ребят задуматься, внимательно проанализировать качество того или иного движения. Постепенно дети начинают понимать зависимость качества движения от правильной посадки.  
  
Необходимо помнить, что словесные методы обучения больше применяются в период углубленного разучивания движений и не должны быть длительными, так как это приведет к охлаждению детей. Как выполнить знакомое движение, дети могут объяснить в помещении, перед выходом на лед. Оценку качества движений лучше организовать в процессе занятия. С первых занятий надо приучать детей в момент наблюдения сопоставлять, сравнивать движения товарищей с образцом, правильно называть лучших «конькобежцев», обосновывать свой выбор. Сначала воспитателю нужно самому дать образец описания движения, его педагогической оценки. С приобретением двигательного опыта дети могут дать объективную, мотивированную оценку движениям не только товарищей, но и себе. Все это в дальнейшем позволяет повысить качество движения, воспитывает у детей серьезное отношение к обучению.  
  
Обучение катанию на коньках осуществляется с помощью разнообразных приемов формирования двигательных умений и навыков: упражнений, игровых двигательных заданий и подвижных игр. Большое значение придается повторению упражнений, благодаря которому представления о движениях на коньках становятся более обобщенными. Повторения упражнений необходимо давать с некоторыми изменениями. Вариативность повторений одного и того же движения ведет к качественному его выполнению. При повторении задания надо вычленять отдельные элементы движения. Для этого используются подводящие упражнения, которые проводятся в подготовительном и в основном периодах обучения.  
  
В период углубленного разучивания подводящие упражнения помогают детям усвоить многие трудные элементы движений. Так, упражнение «Перекачка» сначала выполняется на месте, затем во время передвижения на коньках по льду. Дети приучаются переносить тяжесть тела на опорную ногу.  
  
Игровые приемы обучения можно использовать на этапе совершенствования приобретенных навыков и в момент углубленного разучивания движений. В первом случае дети самостоятельно переносят способы выполнения движения в разные ситуации, во втором — разные способы выполнения знакомого движения быстрее запоминаются в новом содержании.  
  
Игровые задания и игры с правилами необходимо объяснять детям доступно, кратко. С содержанием некоторых игр можно знакомить в раздевалке, избегая тем самым статических поз детей при объяснении игры па катке. На занятии нужно быстро организовать ребят. Отдельные игры включаются во вводную часть занятий (например, «Построй шеренгу, колонну, круг» — ходьба на коньках; «Шаги-великаны» — скольжение на одном коньке; «Быстрей по местам» — катание врассыпную и сбор в определенном месте; «Поезд» — катание друг за другом по краям катка).  
  
В основную часть занятия включаются игры-задания с элементами соревнования и подвижные игры с правилами. Причем в первую очередь целесообразно организовывать такие игры с правилами, в которых все дети выполняют одинаковые действия по сигналу воспитателя (например, «Кружки и звездочки» — после катания врассыпную дети собираются по 2—3 человека в кружок или изображают звездочку; «Найди пару» — после катания по всему катку находят товарища и катаются с ним в паре 1—2 круга и т. д.). Затем включаются игры более сложные с ловлей и быстрым катанием («Ледяные домики», «Догони ласточку», «Салки», игры-эстафеты: «Кто скорей» и т. д.).  
  
В конце зимы содержание всего занятия состоит из 4—5 разнообразных игр, которые последовательно включаются в каждую часть. Благодаря применению игровых приемов навыки движения формируются более правильно, становятся прочными.  
  
Качество движений улучшается под влиянием элементов соревнования, так как в результате этого усиливается эмоциональное отношение к заданию. Элементы соревнования, как правило, включаются в игровую ситуацию с установкой на лучшее качество выполнения движения, а в дальнейшем — на быстроту выполнения.  
  
Поскольку обучение катанию на коньках организуется в форме коллективных занятий, необходимо постоянно следить за индивидуальными проявлениями каждого. Ошибки при выполнении упражнений необходимо устранять тотчас. С этой целью можно вновь дать образец правильного движения, предложить ребенку, допускающему ошибки, выполнить движение с тем, кто хорошо катается, или самому воспитателю вместе с ребенком выполнить задание, попутно поясняя, как надо действовать.  
  
Надо добиваться того, чтобы каждый ребенок независимо от его индивидуальных особенностей смог научиться кататься на коньках, овладеть всеми доступными видами движения. С этой целью используются дифференцированные задания с учетом особенностей усвоения движения каждым ребенком. Одним даются более легкие упражнения с меньшим числом повторений, другим — более сложные и т. д.  
  
Помощь отдельным детям, поощрения первых успехов удачного выполнения задания дает положительные результаты во всей системе обучения.

1. **Использование игровых заданий и подвижных игр при обучении и совершенствовании катанию на коньках**

На формирование двигательных навыков катания на коньках большое влияние оказывают игры на льду. Благодаря им более интенсивно происходят качественные и количественные изменения в движениях на коньках. В игре ребенок приобретает умение рационально использовать свои силы и возможности, двигаясь по льду. Он действует непринужденно, смелее выполняет различные движения.  
  
На катке используются разнообразные подвижные игры. Среди них можно выделить три группы: игры-упражнения, подвижные игры и игры-эстафеты.  
  
Детям старшего дошкольного возраста наиболее доступны игры с элементами соревнования, которые предлагают детям в определенной последовательности: сначала с целью получения хорошего качества движения, затем для увеличения скорости выполнения этого движения.  
  
На всех этапах обучения формирование навыков катания на коньках целесообразно проводить в игровой форме. Это облегчает и ускоряет усвоение детьми техники катания на коньках, так как игровые двигательные задания более понятны детям.  
  
Игры применяются в подготовительном и основном периодах обучения.  
  
Осенью, когда на площадке еще нет снега, целесообразны игры без коньков, такие, как «Салки», «Сделай фигуру», «Быстрей по местам», «Кто скорей до флажка», «Лягушки и цапля» и др.  
  
Главное назначение этих игр — выработать у детей выносливость, быстроту ответной реакции на сигнал, совершенствовать равновесие, укрепить костно-мышечную систему голеностопного сустава.  
  
В циклических видах движений скорость выполнения движений, как правило, проявляется и в других видах. Если человек быстро бегает, то это качество проявляется у него и в спортивных играх, и в ходьбе на лыжах, и в катании на коньках. Поэтому в занятиях с юными конькобежцами уделяется много внимания развитию скорости бега, общей физической подготовке в осенний период обучения.  
  
Кроме игр с бегом, прыжками, равновесием, в осенний период можно рекомендовать детям различные игровые двигательные упражнения.

1. **Заключение**

Во все времена спорт был и остается самым главным приоритетом воспитания подрастающего поколения. Важно отметить, что правильно сформированные навыки катания на коньках, благотворно влияет на состояние здоровья воспитанников. И главное, заинтересованность детей в будущем даст необходимый результат, который будет направлен на благо развивающегося ребенка, как в физическом, так и психологическом плане.  
  
  
**Список литературы**

1. Л.Н.Пустынникова, "Коньки в детском саду", М., 1979 г.
2. Д.В.Хухлаева, "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М., 1984
3. OCR Detskiysad.Ru

**2.6.3. ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ**

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.

Т. И. Осокина подчеркивает, что систематичность закаливания важна уже с раннего возраста как действенное средство против переохлаждения. Организм ребенка легче подвергается переохлаждению, чем у взрослых, потому что 80—90% всей теплоотдачи у детей происходит через кожу. 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 ко-стно-связочного аппарата нижних конечностей. По данным Л. Н. Пу-стынниковой, 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. Ф. Кирьянова считает важным, что детство и потребность бегать, прыгать, лазать неотделимы друг от друга. Надо регулировать эту активность движения, особенно у мальчиков. Один из путей регулирования активности — это катание на коньках. Оно развивает интерес и к другим спортивным играм. Например, если дети занимаются игрой в хоккей, у них возникает интерес к бадминтону, кольцебро-су; если фигурным катанием — к балету, гимнастике.  
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. Это помогает детям быстро реагировать на изменившиеся условия во время бега на коньках и расширяет их кругозор.  
Л.Н.Пустынникова считает, что умение и навыки, полученные на занятиях по катанию на коньках, используются детьми в

Самостоятельной деятельности и в играх. Дети привыкают к дисциплине и аккуратности. Они должны соблюдать определенные требования: быстро собираться на занятие, помогать другим детям зашнуровать ботинки и входить на каток организованно, а после занятий почистить коньки и аккуратно сложить их в мешок. ' От педагога они получают первоначальные сведения о технике катания на коньках: например, как принять исходное положение, как изменить направление движения, повышать скорость и оценивать движение своих товарищей.  
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.  
t 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 дошкольных учреждениях 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-связоч-ный 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 (задолго 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; рыполнению поворотов направо и налево; торможению и остановкам.  
; Обучая катанию на коньках, педагог использует различные методы: показ, объяснения, вспомогательные средства; ребенок дер-ясится 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— ДО 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.

**Особенности катания на коньках у детей старшего дошкольного возраста**

*Источник: Л.Н.Пустынникова, "*[*Коньки в детском саду*](http://www.detskiysad.ru/fizvos/konki.html)*", М., 1979 г.*   
[OCR Detskiysad.Ru](http://www.detskiysad.ru)   
  
Игры и упражнения на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность.  
Систематические занятия на коньках, проводимые на воздухе, оказывают положительное влияние на организм детей. Прежде всего происходят благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Под влиянием занятий жизненная емкость легких у детей 6—7 лет достигает 1600—1800 см3, что обычно наблюдается у ребят в возрасте 10—12 лет. В течение одной зимы емкость легких увеличивается на 215 см3.  
Занятия на коньках способствуют развитию основных видов движений. Средняя скорость бега на 30 м у мальчиков возрастает на 22,4%, у девочек — на 26,8%. Если до обучения катанию на коньках мальчики пробегали эту дистанцию за 7,56 с, девочки — за 7,74 с, то в конце зимы мальчики стали пробегать за 5,84 с, а девочки — за 6,1 с. Большие изменения наблюдаются и к дальности прыжка. Так, средняя дальность прыжка в длину с места у мальчиков составляет 112,2 см (на 12,8% больше, чем было до зимы), у девочек — 106,8 см (на 16,5%).  
Ребенок, двигаясь на коньках, многократно повторяет одни и те же движения в определенной последовательности. Происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Опыт показывает, что катание на коньках у большинства детей (63,3%) приводит к повышению свода стопы.  
Занятие конькобежным спортом значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия. От его тренированности зависит уменьшение возбудимости в органах равновесия, а также правильное распределение мышечного напряжения.  
В результате обучения катанию на коньках функция равновесия успешно совершенствуется, что позволяет детям легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры, подолгу удерживать равновесие на одной ноге.  
Благодаря влиянию холодного воздуха, действующего на ограниченную поверхность кожного покрова, катание на коньках способствует улучшению терморегуляторных процессов в организме и, следовательно, закаливанию детей. Повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям, что приводит к снижению заболеваний ангиной, пневмонией, острыми респираторными инфекциями. Отмечается сокращение продолжительности протекания того или иного заболевания с 10—12 до 5—6 дней.  
Умелая организация обучения катанию на коньках помогает ребенку сравнительно легко овладеть двигательными навыками, обеспечивает необходимую психологическую подготовку к преодолению возникающих трудностей.  
Формирование прочных умений и навыков в катании на коньках зависит от отношения детей к этим занятиям. Обычно им интересны новые, сложные движения на коньках, связанные с сохранением равновесия на узкой скользкой площади опоры. Они стремятся сделать это как можно лучше. Для этого дети выбирают более эффективный способ выполнения движения, приучаются отмечать зависимость движений от собственных двигательных реакций, от внешних воздействий. Постепенно старшие дошкольники овладевают умением двигаться на коньках, учатся переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, переводить лезвия коньков то на внутреннее, то на внешнее ребро, внезапно останавливаться, поворачиваться при скольжении на льду. Они учатся быстро и правильно принимать положение группировки (глубоко присев, наклонить туловище вперед), чтобы сохранить устойчивое положение на коньках. Обучить этому положению в дошкольном возрасте необходимо, так как неумение группироваться на коньках приводит к частым падениям, к травмам.  
Катание на коньках имеет большое воспитательное и образовательное значение. Умения и навыки, полученные на занятиях, используются детьми в самостоятельной деятельности и играх. Это обогащает детские прогулки, развивает активность и самостоятельность детей.  
В условиях групповых занятий ребята привыкают к определенной дисциплине: быстро собираться на занятие; помогать зашнуровать ботинки тем, кто отстает; выходить на каток организованно; не кататься на льду навстречу своим товарищам; помогать подняться тем, кто упал, и т. д. Кроме того, дети приобретают полезные трудовые навыки: самостоятельно готовят свои коньки к занятию — проверяют состояние лезвий, шнурков, по мере необходимости меняют шнурки; помогают в расчистке катка от снега; участвуют в заливке и разметке катка; после занятий протирают коньки тряпочкой, аккуратно их кладут в индивидуальный мешок, туда же кладут запасные носки, все эти вещи складывают в определенное место. Таким образом, дети приучаются к аккуратности, порядку.  
При выполнении различных поворотов на коньках, катании в разных направлениях, особенно в играх, у детей совершенствуются пространственные представления, они постепенно учатся экономно действовать на большой площади катка, соблюдая определенное расстояние от катающегося впереди товарища.  
В процессе занятий ребята получают первоначальные сведения о технике катания на коньках. По мере усвоения движений представления о технике становятся более четкими, они понимают, как принять исходное положение, как изменить направление движения, увеличить скорость и т. д. Оценивая движения своих товарищей, ребенок обращает внимание на положение туловища, на состояние равновесия, на наклон коньков, на силу толчка, постепенно понимает, что на качество движения влияет правильное соблюдение техники катания на коньках. Кроме того, у детей расширяется круг знаний о свойствах льда, снега. Они узнают, что в зависимости от погоды меняется и качество льда.  
Когда лед мутный, покрыт тонким слоем снега, дети обычно говорят, что лед тормозит коньки. Звонкий лед вызывает у детей положительные эмоции. Они любуются его блеском. «Сегодня лед скользкий, коньки сами едут», — говорит девочка. Приближение дня и времени занятия вызывает у детей радостное оживление. Катание на коньках сохраняет хорошее настроение на весь день. Дети любят, когда на занятие выносятся различные игрушки: кукла на шарнирах, кубики, цветные льдинки, подставки с флажками, когда сам воспитатель катается вместе с ними. В таких случаях дети сознательно подражают ему, хотят научиться так же кататься на коньках.  
Нередко катание вызывает у ребят страх, неуверенность в себе. Необходимо с первых шагов ребенка на коньках помогать ему сознательно преодолевать чувство страха, проявлять волевое усилие при выполнении заданий. Правильная организация при постепенном включении разнообразных подготовительных, подводящих упражнений, систематическая тренировка умения удерживать равновесие, а также своевременная помощь воспитателя, поощрение первых удачных попыток в передвижении на коньках избавляют детей от чувства страха.  
Катание на коньках способствует воспитанию интереса и любви к конькобежному спорту, развивает смелость, настойчивость, решительность, воспитывает чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. д. На занятиях дети приучаются к дисциплинированности, что, в свою очередь, способствует лучшему восприятию программных заданий, упражнений, игр, повышению качества движений на коньках.  
Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны взрослого может оказать всестороннее влияние на развитие ребенка.  
В практику дошкольных учреждений катание на коньках вошло сравнительно недавно.  
«Программа воспитания в детском саду» определяет доступным этот вид движения для детей подготовительной к школе группы. Многие дети этого возраста часто самостоятельно приобретают навыки катания на коньках. Естественное влечение к определенному виду движений должно служить серьезным подспорьем в выборе упражнений, соответствующих возрасту детей.  
По мнению дошкольных работников, специалистов конькобежного спорта в нашей стране и за рубежом — Н. Г. Кожевниковой, Е. Г. Леви-Гориневской, Г. Е. Левиной, Т. И. Осокиной, И. П. Ипполитова, М. Н. Соколова, Н. И. Петрова, Гюстава Люсси, В. Г. Гришина, Н. Ф. Осипова, Г. М. Панова, В. Кащея, к катанию на коньках могут допускаться дети в старшем дошкольном возрасте. В ГДР, США, Канаде детей начинают обучать катанию на коньках с 4-летнего возраста. В Канаде даже существует традиция вручать мальчику хоккейную клюшку, когда ему исполняется 3 года. К 5—6 годам он уже неплохой хоккеист.  
Многочисленные примеры из практики воспитания в советской семье говорят о хороших результатах, когда дети обучались катанию на двухполозных и фигурных коньках в возрасте 5—6 и даже 3 лет.  
Групповые занятия в условиях детского сада со всеми детьми наиболее целесообразно проводить в подготовительной к школе группе. Дети способны быстро и самостоятельно подготовиться к занятию, у них сформировано умение заниматься коллективно, они обладают большим количеством навыков самообслуживания.  
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 более выносливы, подвижны и ловки.  
Старший дошкольный возраст благоприятен для начала занятий катанием на коньках также и потому, что эти дети отличаются необычной смелостью, наличием устойчивого интереса к спортивным упражнениям.  
У детей 6—7 лет появляется умение осознанно управлять движениями. В катании на коньках дети учатся управлять отдельными действиями целостного двигательного акта: сохранять равновесие, правильно держать туловище, соблюдать направление толчка и согласовывать движения рук и ног. Осознанность действий обеспечивается не только физическими данными и возросшим двигательным опытом ребенка, но и его общим умственным развитием, улучшением моторной памяти, развитием речи. Дети способны воспринимать характер и качество движений, давать дифференцированную и обобщенную оценку, которая может строиться на объективных и мотивированных суждениях. Это говорит о возрастающей роли мышления в управлении движениями, об умении использовать имеющийся двигательный опыт.  
Катание на коньках — сложный вид движения, состоящий из различных структурных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движения на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры.  
Катание на коньках — циклический вид движения. Цикл заключается в чередовании отталкивания ото льда то одним, то другим коньком, кратковременном скольжении на обоих коньках и последующем свободном скольжении на одном из них.  
Процесс обучения необходимо осуществлять с учетом особенностей овладения детьми навыками катания на коньках. В начале обучения у детей наблюдается неустойчивая посадка. Они начинают бег на коньках в высокой посадке. В середине дистанции туловище несколько наклоняется, затем к концу пути снова выпрямляется. Это связано с тем, что у детей нет устойчивого равновесия на льду, поэтому они принимают удобную для них позу. Движения на коньках выполняются при большом мышечном и нервном напряжении, отчего утомляются мышцы и появляется стремление поднять выше туловище. Это следует считать нормальным явлением в начале обучения. По этой причине дети не могут в начале зимы пройти 10—15 м с помощью одних толчков. Они обязательно переходят (2—3 раза) на двойную опору (скольжение на сомкнутых коньках), и этом выпрямляют ноги, опускают голову.  
При катании на коньках у ребят 6—7 лет изменяется угол наклона туловища в зависимости от выполнения той или иной фазы. Они наклоняют туловище во время отталкивания, во время скольжения приподнимают туловище и одновременно выпрямляют опорную ногу.  
К концу зимы у детей значительно улучшается посадка. Угол наклона туловища становится одинаковым, при отталкивании, скольжении и подтягивании толчковой ноги. Обычно дети наклоняют туловище сильнее, когда подтягивается свободная нога с опорой кончиком конька о лед, и меньше — при подтягивании свободной ноги, находящейся высоко надо льдом. Состояние посадки зависит также от устойчивости тела на коньках. Обычно девочки, имея лучшую устойчивость на коньках при одноопорном скольжении, катаются в более высокой посадке. Мальчики в фазе скольжения катаются с опорой и на другую ногу, поэтому имеют более низкую посадку.  
На разных этапах обучения дети по-разному сгибают ноги во время катания, что также зависит от наклона туловища, от начала или окончания отталкивания. Во время завершения отталкивания ребенок в начале обучения выпрямляет опорную ногу, тогда как в начале отталкивания сгибает. В конце обучения в момент отталкивания опорная нога остается согнутой.  
В начале формирования навыка катания на коньках дети перемещают руки в стороны, хотя эти движения не оказывают влияния на качество катания. Лишь с приобретением устойчивости на коньках хаотичные движения рук становятся согласованными с движениями ног. Это наблюдается главным образом в процессе отталкивания — движения рук и ног перекрестны. Когда дети переходят на одноопорное скольжение, они разводят руки в стороны. В конце зимы под влиянием обучения у ребят появляется некоторая синхронность в движениях рук и ног на протяжении всей дистанции.  
Дети дошкольного возраста при отталкивании выносят одну руку — согнутую — вперед, другую — прямую— в сторону-назад. Во время скольжения руки разводят в стороны-вниз, в переходной фазе руки опускают вниз. В этот момент обычно дети начинают группироваться перед началом отталкивания, т. е. в момент выведения туловища из равновесия.  
В начале обучения при отталкивании дети сильно наклоняют конек на внутреннее ребро. Толчок обычно очень короткий, максимальных усилий при этом не наблюдается. Более затяжной и длительный толчок дети делают правой ногой, в то время как и а левой ноге они лучше удерживают равновесие. Вероятно, это связано с тем, что дети чаще упражняются в катании на коньках в направлении против часовой стрелки (как принято в конькобежном спорте), и в связи с этим повышается большая тренированность правой ноги.  
В конце зимы у мальчиков наблюдается более сильный, быстрый толчок обеими ногами, так как они начинают увлекаться скоростью передвижения. У девочек толчок остается без изменения.  
С появлением хорошей устойчивости на коньках дети меньше наклоняют коньки вовнутрь. Они делают сильный разворот конька в сторону толчковой ноги. При таком положении коньков легко удерживается равновесие, лучше осваивается направление толчка в сторону-назад.  
Как уже говорилось, начальный процесс обучения характерен несовершенством посадки, преобладанием двухопорного периода в катании на коньках. В конце зимы у детей соотношение между двухопорным и одноопорным периодом изменяется. У мальчиков продолжает преобладать двухопорный период, у девочек наблюдается пропорциональное соотношение обоих периодов.  
При катании на коньках у детей почти на всех занятиях наблюдается мелкошажие. Длина шага за зимний сезон увеличивается незначительно, на 0,17 м и на 0,1 м. В среднем дети обоего пола имеют одинаковую длину конькобежного шага, равную 1,2 м.  
Таким образом, движения на коньках в процессе обучения качественно перестраиваются: происходят большие изменения в посадке, появляется хорошая устойчивость на коньках. Все это приводит к тому, что дети могут легко пробегать дистанцию 10 м, при этом отмечается хорошая согласованность в движениях рук и ног, перенос тяжести тела на опорную ногу, на всем пути пробега делают энергичные толчки коньками, направляя их во время движения в сторону-назад.

# Авторская программа "Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках"

### Пояснительная записка

На основе Закона Российской Федерации «Об образовании» образовательные учреждения самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности. Одной из особенностей программы образовательной области «физическая культура» в общеобразовательной школе является направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями, профессионально-специализированной подготовленностью педагогических кадров.

Введение третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях г. Братска Иркутской области создало условия для изыскания новых форм проведения уроков физической культуры и послужило толчком к разработке программы «Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках».

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия конькобежным спортом значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны учителя способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Настоящая программа создана на основе курса обучения катанию на коньках

Цель данной программы – обучение учащихся простому катанию на коньках.

Основные задачи обучения катанию на коньках до выхода на лёд:

1. создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться;
2. научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке;
3. избегать падений.

Основные задачи при обучении на льду – научить:

1. скольжению на двух коньках;
2. скольжению на плоскости полоза;
3. самостоятельному движению по прямой;
4. движению по кругу;
5. перебежке;
6. торможению;
7. другим упражнениям простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперёд, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие);
8. падениям.

Начальное обучение можно проводить на любых коньках. При обучении простому катанию на коньках важно привить учащимся такие навыки, которые способствовали бы овладению техникой скоростного бега в дальнейшем.

Программа предназначена для занятий с учащимися 2-11 классов и рассчитана на 140 часов. Обучение катанию на коньках можно начинать с любой возрастной категории. Для неумеющих кататься обучение следует начинать с программного материала 2-го класса.

### Описание разделов программы

Учебный материал курса «Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках» распределен по девяти разделам: «Основы знаний», «Специальные или подводящие упражнения», « Самостоятельное передвижение на коньках», «Техника падений», «Виды торможений», «Техника бега по прямой», «Техника бега со старта», «Техника бега по повороту», «Упражнения простого катания на коньках».

### Основы знаний

В содержательном плане первый раздел программы «Основы знаний» предусматривает ознакомление учащихся с курсом «Конькобежный спорт. Обучение простому на коньках», с историей развития конькобежного спорта, с правилами техники безопасности.

Целями и задачами раздела являются: сообщение теоретических сведений по следующим вопросам:

1. Правила экипировки и шнуровки ботинок.
2. Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма.
3. Влияние занятий конькобежным спортом на организм.
4. Значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности.
5. Правила самостоятельных занятий на коньках.
6. Правила проведения разминки на конькобежных занятиях.
7. Виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек.
8. Правила соревнований по бегу на коньках. Основы техники бега со старта.
9. Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций.

Теоретические сведения сообщаются, главным образом, в классе на вводном уроке.

Также можно использовать перерывы для отдыха между выходами на лёд

### Специальные или подводящие упражнения

Специальные или подводящие упражнения являются средствами обучения. Они

подразделяются на упражнения, выполняемые без коньков, на коньках на полу и упражнения, выполняемые на коньках на льду.

Специальные (подводящие) упражнения содержат отдельные элементы техники бега и воздействуют, в основном, на мышцы ног и спины. Эти упражнения особенно ценны для начинающих. Выполняя их, занимающиеся осваивают рабочую позу – посадку, совершенствуют равновесие и координацию движений.

Термин «посадка» для новичка означает рабочую позу: ноги слегка согнуты в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, спина наклонена до 45-50 градусов и округлена, слегка согнутые руки опущены, т. е. находятся «наготове».

Целями и задачами раздела являются:

* научить учащихся принимать и сохранять правильное положение тела – рабочую посадку;
* принимать и менять позы и положения конькобежца;
* выполнять бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое);
* выполнять упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

### Самостоятельное передвижение на коньках

Целью раздела является формирование у учащихся первоначального представления о технике катания на коньках, обучение самостоятельному передвижению на коньках по льду.

Задачи раздела:

* вызвать у учащихся интерес и желание кататься на коньках;
* преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности;
* развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;
* закрепить навыки параллельной постановки коньков;
* разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу;
* закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом;
* научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.

### Техника падений

Цель раздела – научить учащихся избегать падений, делать их менее опасными.

Задачи:

* учить приемам самостраховки;
* учить умению группироваться в момент потери устойчивости на коньках.

Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы учащиеся мышечно прочувствовали технику правильного падения. Данное упражнение можно включать в каждое занятие после подводящих упражнений. Целесообразно учить приемам правильного падения: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» учащийся приседает, туловище и руки выносит вперед и скользит на животе, ноги вытягивает. Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнув ноги, туловище прижать к бедрам, руками охватить голень. Лучшее предупреждение от травм на льду в результате падений – тренировка в помещении и на снегу и, затем, на льду в основном периоде обучения: после разбега (по одному) учащиеся приседают, группируются и падают «рыбкой» или на бок то в одну то в другую сторону. До 20-30 повторений на 2-3 уроках.

### Виды торможений

Обучение технике торможений проводиться сразу же после того, как учащиеся научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду. Цель раздела – научить учащихся выполнять торможения различными способами.

Задачи:

* освоить необходимое положение коньков при каждом виде торможений;
* выполнять упор внутренним ребром одного конька;
* выполнять упор после разбега внутренними ребрами обоих коньков;
* научить поворотам на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.

### Техника бега по прямой

Разучив отдельные элементы техники, надо перейти к освоению техники бега по прямой в целом. Во время обучения упражнениям необходимо следить за тем, чтобы ученики всё время сохраняли правильную посадку, находясь в свободном скольжении, расслабляли свободную ногу, а, начиная отталкивание, ставили конёк свободной ноги рядом с коньком толчковой ноги.

Целью раздела является формирование новых двигательных навыков при катании по прямой.

Задачи раздела:

* научить скользить в одноопорном, хорошо уравновешенном положении;
* правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад;
* сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков;
* учить во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
* научить выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами);
* учить переключаться с одного двигательного действия на другое (разбег и скольжение на двух ногах, разбег и выполнение различных фигур в одноопорном положении);
* формировать навык скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных исходных положениях;
* овладеть умением согласовывать движения рук и ног;
* научить катанию по прямой с махами рук.

Движения рук во время бега позволяют быстрее выводить тело из равновесия. От возможности быстро выводить тело из равновесия перед каждым отталкиванием зависит быстрый темп шагов. Для этого нужно повторить движение рук вначале стоя на месте, затем в скольжении. Необходимо заострить внимание занимающихся на крайних положениях рук во время бега на коньках и на том, как движения рук согласуются с движениями ног.

### Техника бега со старта

Цель раздела – научить учащихся технике бега со старта. Задачи:

* разучить исходное положение около стартовой линии и на старте;
* разучить движения на первых 7-10 шагах со старта;
* научить отталкиванию внутренними ребрами сильно развернутых коньков;
* акцентировать первый шаг и выведение таза вперед в хорошей координации с движениями рук;
* разучить стартовый разбег с переходом на дистанционный стиль бега.

Бег со старта включает в себя стартовую позу, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег.

Ученик стоит правым или левым боком к линии старта, коньки расположены параллельно один другому, под углом 30-45 градусов к линии старта, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, руки находятся близко у тела. Если ученик стоит левым боком, то правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая – опущена вниз.

Начинается бег со старта отталкиванием сильно развёрнутыми коньками на внутренних рёбрах. После сигнала стартёра необходимо: 1) повернуть туловище в направлении бега; 2) сделать ближестоящей ногой к стартовой линии шаг за неё, развернув для упора ногу носком кнаружи; 3) мощно оттолкнуться другой ногой; максимально вывести таз в направлении бега; 5) резко поменять положение рук – левую вдоль туловища назад и в сторону-вверх до уровня плеча; правую – вдоль туловища вперёд, до положения кисти рук на уровне груди.

Первые шаги со старта – короткие, туловище наклонено вперёд. Сильно согнутые в коленях ноги поставлены под центр тяжести тела; задники коньков находятся близко к средней линии бега, а носки – наружу от неё. Коньки поочерёдно ставятся вперёд надо льдом. Амплитуду движения рук увеличивают со второго – третьего шага.

Обучать технике бега со старта можно по элементам, а затем целостно: сначала стартовой позе, затем первым шагам со старта и, наконец, старту в целом.

### Техника бега по повороту

Цель раздела – обучение учащихся технике бега по повороту.

Задачи:

* научить стоять и скользить на наружном ребре левого конька;
* научить отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путем приставлять его к левому коньку, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро;
* научить переносить правый конек через носок левого конька и наоборот.

Особенность техники бега по повороту заключается в том, что конькобежец бежит по кривой линии и вынужден в противовес центробежной силе создавать центростремительную, т. е. наклонятся внутрь поворота. Величина наклона зависит от скорости бега и радиуса поворота. Чем больше скорость бега, тем больше наклон, чем больше радиус поворота, тем меньше наклон. Посадка та же, что и в беге по прямой. Левый конёк ставится на наружное ребро по касательной к окружности. Отталкивание как правым, так и левым коньком направлено вправо.

### Упражнения простого катания на коньках

Целью данного раздела является ознакомление учащихся с элементами техники, укрепление соответствующих групп мышц, развитие равновесия и координации.

Задачи:

* совершенствовать приобретенные навыки и на основе их вырабатывать новые;
* укрепление костно-мышечной системы голеностопного сустава;
* закрепить навыки скольжения на одном коньке;
* учить своевременно переключаться с одного движения на другое.

### Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения курса программы «Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках» учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий катанием на коньках в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
* об особенностях функционирования основных органов и структур организма при
* катании на коньках;
* об особенностях организации и проведения индивидуальных занятий на катке;
* об особенностях обучения и самообучения двигательным действиям при катании на коньках;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* о культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* об экипировке и использовании спортивного инвентаря на занятиях конькобежной подготовкой;
* о правилах и условиях проведения соревнований;
* о причинах травматизма на занятиях конькобежным спортом и правилах его предупреждения.

Уметь:

* определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений;
* владеть своим телом при остановках, во время падений;
* самостоятельно выполнять разминку до выхода на лед и на коньках на льду;
* самостоятельно выполнять специальную настройку перед соревновательными дистанциями;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий катанием на коньках.

Демонстрировать:

* правильное положение тела при катании на коньках;
* упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой и повороту;
* технику старта и стартового разгона;
* виды торможений
* упражнения простого катания на коньках;
* бег на простых коньках на дистанции:   
  100 м, 150 м, 300 м, 500 м, 1000 м (юноши) и   
  100 м, 150 м, 300 м, 500 м (девушки)

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 КЛАСС

**Основы знаний**

Техника безопасности и правила поведения на катке. Правила самостраховки. Как правильно одеваться и шнуровать ботинки. Создание представлений у учащихся о рабочей позе конькобежца, о скольжении.

**Навыки и умения**

Обучение самостоятельному передвижению на коньках. Скольжение на двух коньках (двухопорное), на одном коньке (одноопорное). Торможение полуплугом. Поворот «дугой». Обучение другим упражнениям простого катания на коньках. Обучение падениям. Развитие ловкости, координации, равновесия.

**Примерное распределение учебного материала по урокам**

Урок 1-2. Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на уроках конькобежной подготовки. ОРУ. Специальные подводящие упражнения (СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду.

1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).

2. То же, но стоя к борту правым боком.

3. То же, стоя к борту левым боком.

4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца. Ходьба по льду в произвольном направлении. Обучение скольжению. Толчок одной, приставить ногу – двухопорное скольжение. То же другой ногой. Скольжение на одном коньке, отталкиваясь другим. «Ёлочка», «Кто дальше». Обучение падению. Произвольное катание.

Урок 3-4. ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду.

Совершенствование техники скольжения (двухопорного и одноопорного), техники падения. Обучение движению по кривой. Подготовительные упражнения на коньках на полу. Упражнения на коньках на льду. Произвольное катание.

Урок 5-6. ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх-

упражнениях: «Скользим по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца». Техника падений. Обучение торможению полуплугом. Произвольное катание.

Урок 7-8. ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду.

Совершенствование техники скольжения в играх-упражнениях: «Шаги-великаны», «Змейка», «Не задень», «Фонарики». Торможение полуплугом. Техника падений. Произвольное катание.

Урок 9-10. ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях. Совершенствование техники скольжения по повороту

«дугой» в игре «Каждый к своему снежку». Разучивание упражнений простого катания «Цапля», «Ласточка» и других в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1круг (150м). Произвольное катание.

Урок 11-12. ОРУ. СПУ. Оценка техники скольжения по прямой, по повороту «дугой».

Совершенствование техники катания в играх-упражнениях: «Сделай фигуру», «Скорее собери», «Найди себе пару», «Салочки». Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Произвольное катание.

Урок 13-14. ОРУ. СПУ. Катание по беговой дорожке 3 круга (450м). Оценка техники выполнения торможения полуплугом. Совершенствование техники изученных элементов в играх: «Салочки», «Сделай фигуру», «Найди себе пару» и различных эстафетах. Произвольное катание.

# ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКАМИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

## ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ КОНЬКОВ

1. Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и коле-

ни вместе. Туловище наклонить до 45-50 градусов, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперёд. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

2. И. п. Посадка конькобежца. На счёт 1 – отвести правую ногу в сторону,

на 2 – и. п., на 3 – левую ногу в сторону, на 4 – и. п. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.

3. И. п. Посадка. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повёрнута слегка наружу.

4. И. п. Посадка. На счёт 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 - назад

и ставится на носок, на 3 – И. п. То же другой ногой.

5. И. п. Посадка. Ступни ног вместе. На счёт «и» - сместить туловище в левую сторону, на счёт 1 – перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 – поднять правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 – то же в правую сторону, на 4 – и. п.

6. Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону

правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону.

На полу проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями

равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания

и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними,

балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков.

## УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЬКАХ В ПОМЕЩЕНИИ

На пол, где будут проходить занятия, следует постелить резиновую дорожку. Проверить шнуровку коньков, проделать небольшой комплекс упражнений в помещении, предварительно сняв лишнюю одежду, чтобы не перегреться.

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперёд, вверх, к плечам, за спину.

2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.

3. Наклоны вперёд.

4. Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

5. Равновесие на одном коньке, свободной ноге придаются различные положения –

она согнута в колене вперёд, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.

6. Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.

7. Ходьба по кругу малого радиуса влево скрёстным шагом, ставя левый конёк на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.

8. Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счёт 1 – левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на 2 –возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

9. Повороты на коньках на месте.

Следить, чтобы занимающиеся выполняли все упражнения, стоя на всём полозе коньков, не заваливая голеностопные суставы внутрь или наружу.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ

1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).

2. То же, но стоя к борту правым боком.

3. То же, стоя к борту левым боком.

4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.

5. Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, врассыпную в медленном и быстром темпе.

6. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратиться, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.

7. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый

конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперед коньком.

8. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность

скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же

одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой.

Далее, целесообразно проводить разучивание специальных подводящих

упражнений на коньках на льду.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЬКАХ НА ЛЬДУ

1. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в положении посадки конькобежца, руки за спиной, колени вместе, коньки параллельны, скольжение на полных плоскостях лезвий до полной остановки.

2. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в посадке, как и в первом упражнении.

Выполнение несильного отталкивания скользящим толчковым коньком. Отталкивание выполняется движущимся вперёд толчковым коньком и в сторону под углом к линии направления бега. Заканчивается толчок серединой полоза, сбоку от туловища, затем толчковая нога приставляется к опорной.

3. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Поочерёдное отставление то одной, то другой ноги назад, касаясь носком конька поверхности льда. Центр тяжести тела расположен над опорной ногой. Скользить прямолинейно. Свободная нога расслаблена, конёк направлен носком в лёд. Бедро и голень располагаются под углом 90 градусов.

4. Скольжение в высокой посадке по прямой или вдоль бровки (стараться ставить конёк при смене опоры на линию или параллельно бровке).

5.Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Отведение ноги назад (коньком, не

касаясь льда, скользить в равновесии, считая до 5-7). Скольжение прямолинейно. Колено свободной ноги располагается низко надо льдом. Нога расслаблена.

6. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Толчок в сторону. Во время завершения отталкивания конёк постепенно разворачивается носком наружу, центр опоры переходит с середины полоза на носовую его часть. Отталкивание осуществляется резким разгибанием ноги в голеностопном суставе. После окончания отталкивания нога снимается со льда, поворачивается носком к нему, постепенно сгибаясь, заводится вслед опорной ноге. Свободная нога должна быть расслаблена. Приставить свободную ногу, скользить в посадке. То же с другой ноги.

По мере овладения упражнением 6 необходимо переходить к скольжению по прямой, попеременно отталкиваясь то одной, то другой ногой и скользя то на од-

ном, то на другом коньке.

## СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЙ

1. Торможение полуплугом (сзади). Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.

2. Торможение полуплугом (спереди). Скользя на обеих ногах, вес тела

переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают

носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его

внутренним ребром.

3. Торможение плугом. Расставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние рёбра.

4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется как бы прыжком, во время которого учащийся поворачивается и наклоняется в сторону,

противоположную направлению движения.

5. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конёк выносят вперёд

и ставят на внутреннее ребро полоза ( носок повёрнут налево ), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо).

6. Торможение наружным ребром правого конька. Правый конёк ставиться сзади

и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза.

Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух

коньках, а не сразу после разбега.

## СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕГА ПО ПРЯМОЙ

(выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15м)

1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.

2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.

3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).

4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).

5. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.

6. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.

7. То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.

8. Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз.

9. То же, но руки за спиной.

10. Скользить в посадке, поочередно отводя ноги в сторону и медленно подтягивать их кратчайшим путем к опорной, касаясь носком льда.

11. Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить ее назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.

12. И.П. – ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед, руки на пояснице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута в сторону.

13. И.П. – посадка конькобежца; поочередно скользить на одной ноге, попеременно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. При завершении переноса тяжести тела на опорную ногу, другая остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной, касается льда всей плоскостью лезвия конька.

14. И.П. – то же, что упражнение 12. Скользить на одной ноге с широкой «елочкой» следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений туловищем, постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

## БЕГ СО СТАРТА

1. И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конёк сильно развернуть и поста вить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение.

2. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка,

определяющей среднюю линию направления движения.

Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с «форой», на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.

## СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕГА ПО ПОВОРОТУ

Обучение технике бега по повороту проводится целостным методом, но есть несколько подводящих упражнений, которые применяются в практике конькобежного

спорта:

1) Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке.

2) После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.

3) Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.

4) Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в

сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время

ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.

5) Ходьба скрёстным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый

конёк через носок левого конька и наоборот.

6) Ходьба скрёстным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго

или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперёд коньком. Тоже в другую сторону.

7) Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого

радиуса. Партнёр слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лёд

и наклоном внутрь круга. При этом партнёр справа оказывает сопротивление,

удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.

8) Чередование четырёх шагов по прямой и четырёх шагов перебежкой. Тоже в другую

сторону.

9) Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

## УПРАЖНЕНИЯ ПРОСТОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

1. Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет « раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

2. Поворот кругом на месте Дважды выполняют предыдущее упражнение ( на четыре счета.)

3. Упражнение " Ласточка "- скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.

4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

5. " Пистолетик" – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперёд.

6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой и на повороте.

8. Повороты кругом в движении.

9. Игры на льду, эстафеты.

Выполнение этих упражнений повышает у учащихся интерес к занятиям, способствует развитию специфической ловкости и быстрейшему овладению техникой скоростного бега на коньках.