

Как учить ребёнка кататься на коньках: простые правила



Возможно, вы сами неплохо умеете кататься на коньках — и вы наверняка сможете научить кататься ребёнка. Но даже если соответствующих умений у вас нет, и в дальнейшем вы не собираетесь вырастить хоккеиста или фигуристку, можно попробовать научиться совместно с малышом без посещения спортивной секции. Невозможно опоздать, чтобы начать кататься на коньках, главное — подойти к обучению правильно!

Профессиональные тренеры считают оптимальным возрастом 4-5 лет. В этом возрасте мышцы становятся достаточно крепкими, а сам ребёнок уверенно управляет своим телом: хорошо ходит, бегают, поворачивается, и легче удерживает равновесие на коньках, чем 2-3-летние малыши. Как раз в 4 года начинали кататься на коньках большинство будущих олимпийских призеров. Впрочем, если вы не планируете для своего ребёнка карьеру в профессиональном спорте, начать учить кататься можно и в 7, и в 10, и в 14 лет, и в совершенно любом другом возрасте.

Кататься на льду — это и увлекательно, и полезно для детского организма:

- каждая группа мышц развивается и становится крепче, формируется хорошая осанка;
- улучшается работа лёгких и сердца;
- дети привыкают к тому факту, что разумная физическая нагрузка — естественная часть жизни;
- развивается координация, умение прогнозировать последствия своих действий;
- постоянные занятия спортом помогут малышу повысить самооценку и, возможно, найти настоящих друзей по интересам.

Где учиться кататься

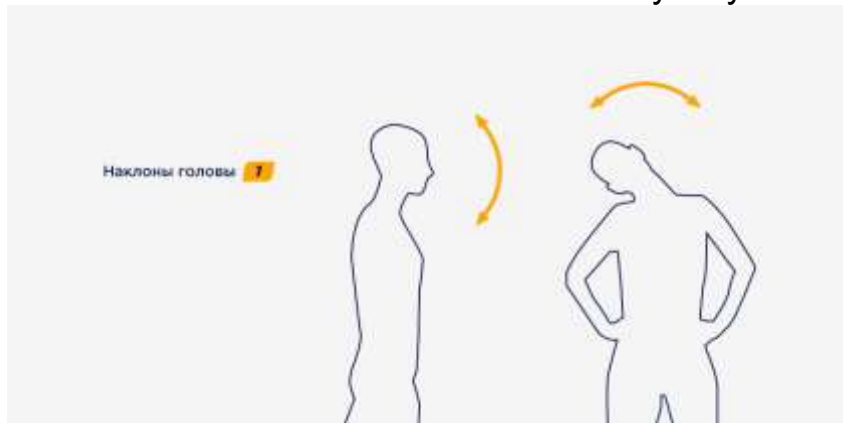
Для начинающих идеально подходят крытые катки. Качество льда там, как правило, намного лучше, чем на открытых, да и заниматься можно круглый год при любой погоде. Для начала можно взять коньки в прокате, но лучше иметь свои: они быстро лягут по ноге, и навык катания будет даваться легче.

Свои коньки быстро лягут по ноге, и навык катания будет даваться легче. Не забывайте о защите: наколенники, налокотники и шлем уберегут от ушибов и травм. И наденьте хотя бы легкие перчатки, чтобы не повредить руки об лед при падении.

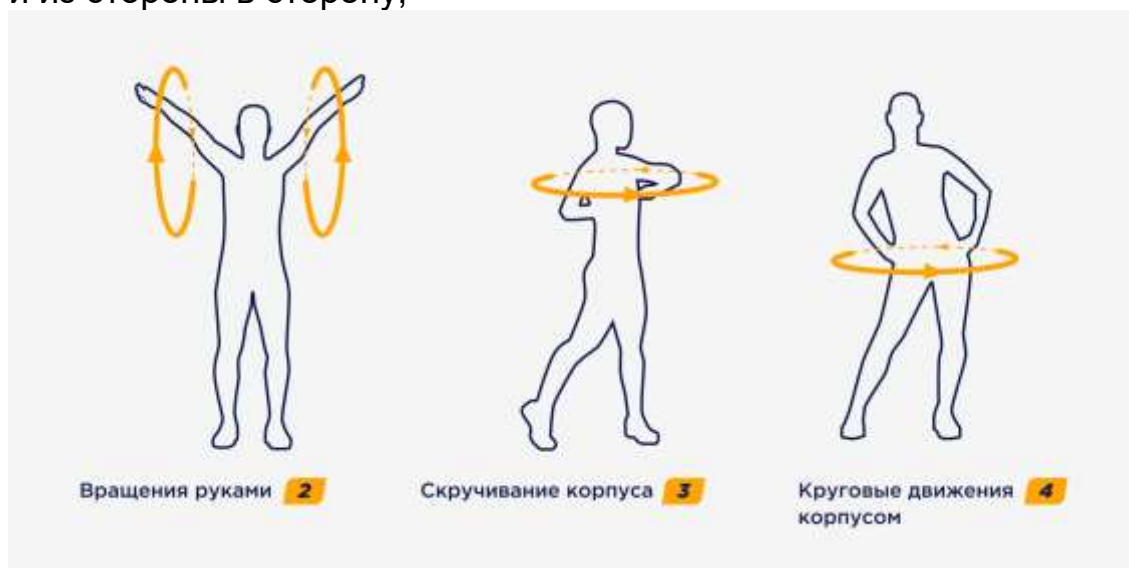
Разминка

Перед выходом на лед нужно разогреть мышцы рук и ног, чтобы не получить растяжение. Этому правилу следуют даже опытные спортсмены.

Разминка займет всего несколько минут и уменьшит вероятность травм:



— сделайте несколько вращений головой — по часовой стрелке и против часовой стрелки. Несколько раз наклоните голову вперед-назад и из стороны в сторону;



— выполните круговые движения прямыми руками вперед-назад, затем — круговые движения согнутыми руками в локтях и затем кистями.
— сделайте скручивания корпуса из стороны в сторону, держа руки на уровне груди. Несколько раз в одну сторону, а затем в другую.
— выполните круговые движения корпусом сначала несколько раз в одну сторону, а затем в другую;



— поставьте ноги вместе, положите ладони на колени и, немного приседая, вращайте колени то в одну сторону, то в другую.
— поворачивайте стопами в разные стороны, упираясь пальцами ног в пол.

— в конце разминки выполните 1-2 упражнения на растяжку. Например, стоя на прямых ногах, дотянитесь пальцами рук до пола. Или сядьте в глубокий выпад с одной, а потом с другой ноги. Не забывайте при этом ровно держать спину

Выход на лед

Перед выходом на лед обязательно проверьте шнуровку: в районе мыска и щиколотки она должна быть чуть слабее, а в области голени лучше затянуть сильнее. Правильно зашнурованные коньки плотно прилегают к ноге и хорошо держат голеностоп.



Натяжение не должно быть чрезмерным, чтобы нога не онемела. В зоне подъема затяжка должна быть сильнее, в носочной зоне и зоне лодыжки — слабее

На крытый каток лучше надевать синтетические тонкие носки или термоноски для коньков. Синтетика, в отличие от хлопка, почти не впитывает влагу, как следствие — быстрее сохнет и не натирает ногу. Термоноски включают мягкие вставки на носках и пятках, а также в области голени и икроножной мышцы, где прилегает конек. Носки должны плотно сидеть на ноге и не сползать даже при активном катании.

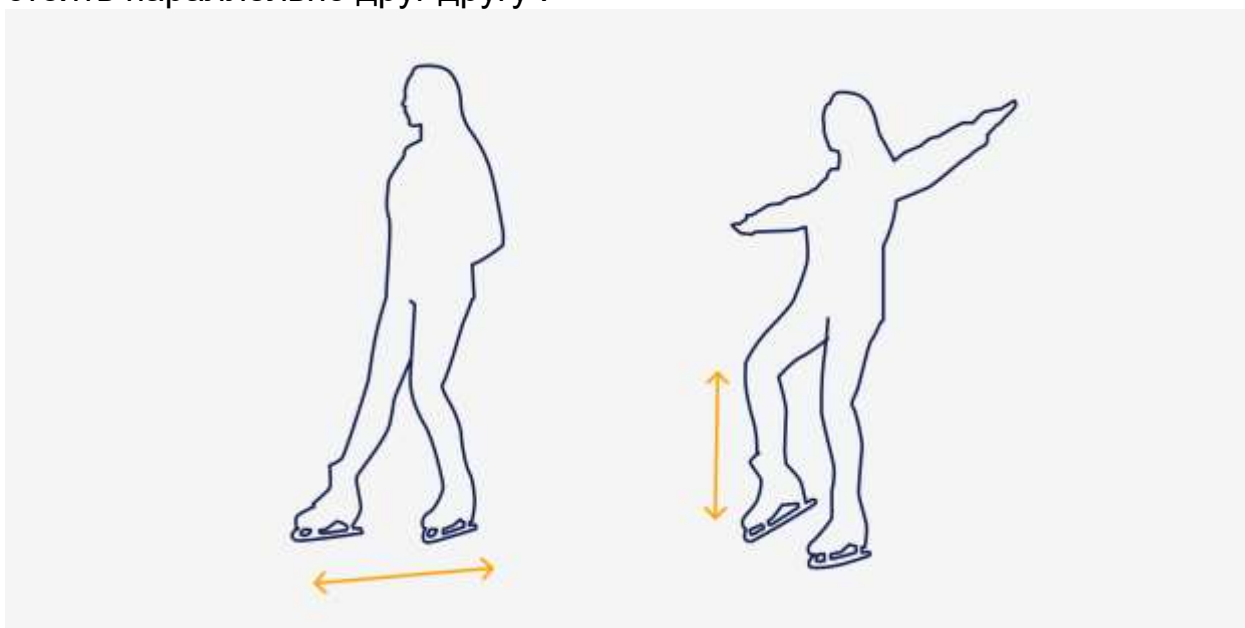
Теперь можно выходить на лед

Если это ваши первые шаги на коньках, то вы почувствуете, что сохранять равновесие на скользкой поверхности не так уж легко. Поэтому, ступая впервые на лед, держитесь за борт, более опытного спутника или инструктора.

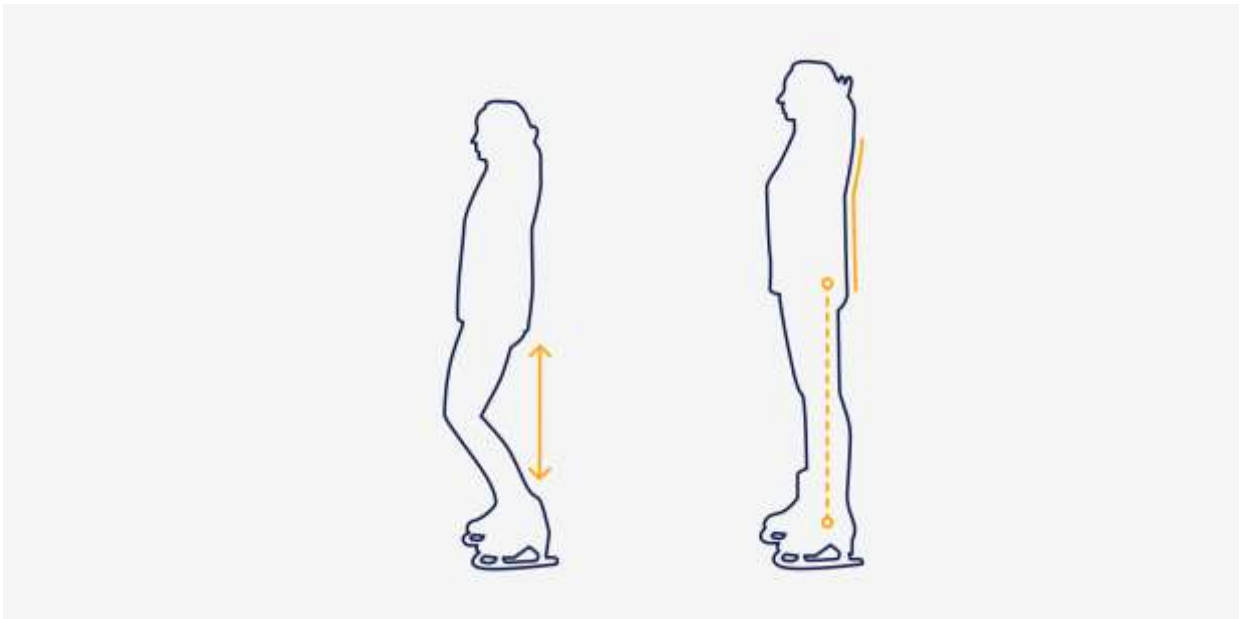
Учимся стоять на льду



Поставьте ноги на ширину плеч и немного согните их в коленях . Спину держите максимально ровно , а руки широко разведите в стороны параллельно льду или сведите их за спиной. Лезвия коньков должны стоять параллельно друг другу .

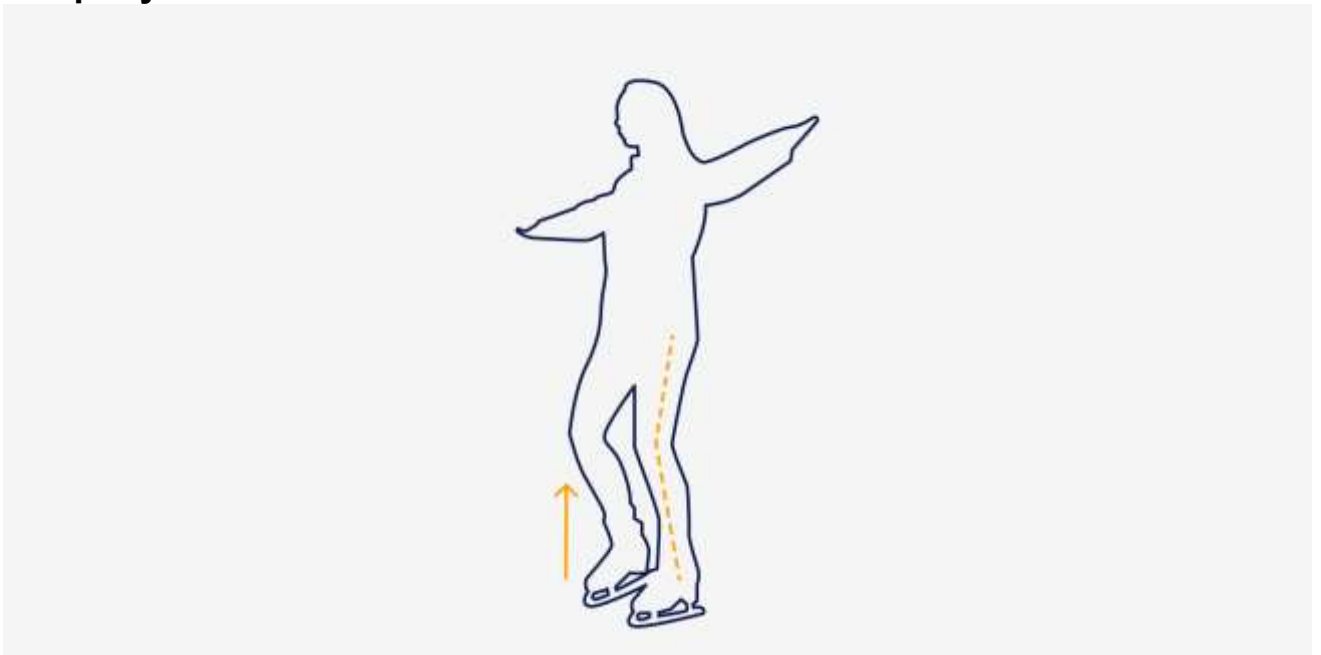


Попробуйте аккуратно продвинуть одну ногу вперед, не отрывая ее ото льда, и вернуть ее в исходное положение. Затем то же самое выполните другой ногой. Теперь переносите вес своего тела из стороны в сторону, осторожно приподнимая со льда то одну ногу, то другую.



Стоя на двух ногах, немного согните колени, чтобы спина при этом оставалась прямой. Следите, чтобы таз находился над пятками, а не за ними. Попробуйте выполнить такое приседание несколько раз. **ВАЖНО!** Все это время сохраняйте колени и коньки параллельными друг другу

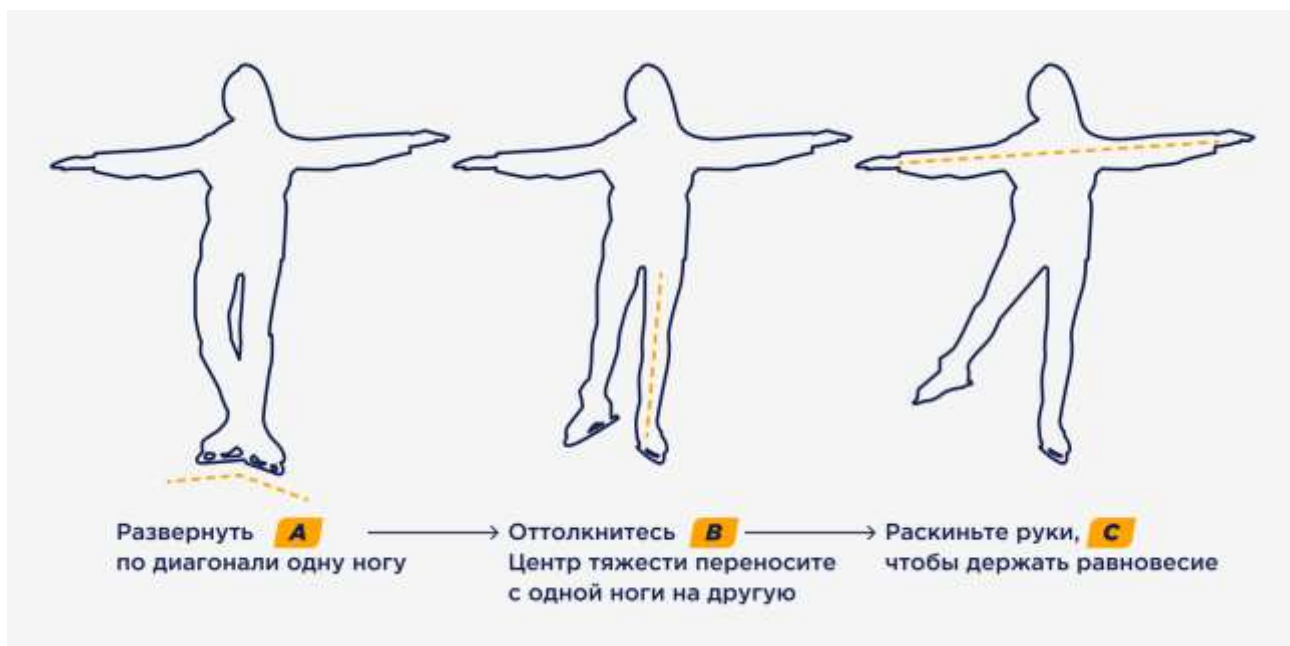
Попробуйте шагать



Перенесите вес в центральную часть стоп и, поочередно приподнимая ноги, не разгибая полностью колени и не скользя, сделайте несколько шагов, слегка покачиваясь из стороны в сторону.

Не разворачивайте носки коньков внутрь, так как можно зацепиться одним коньком за другой и упасть.

Скольжение на коньках



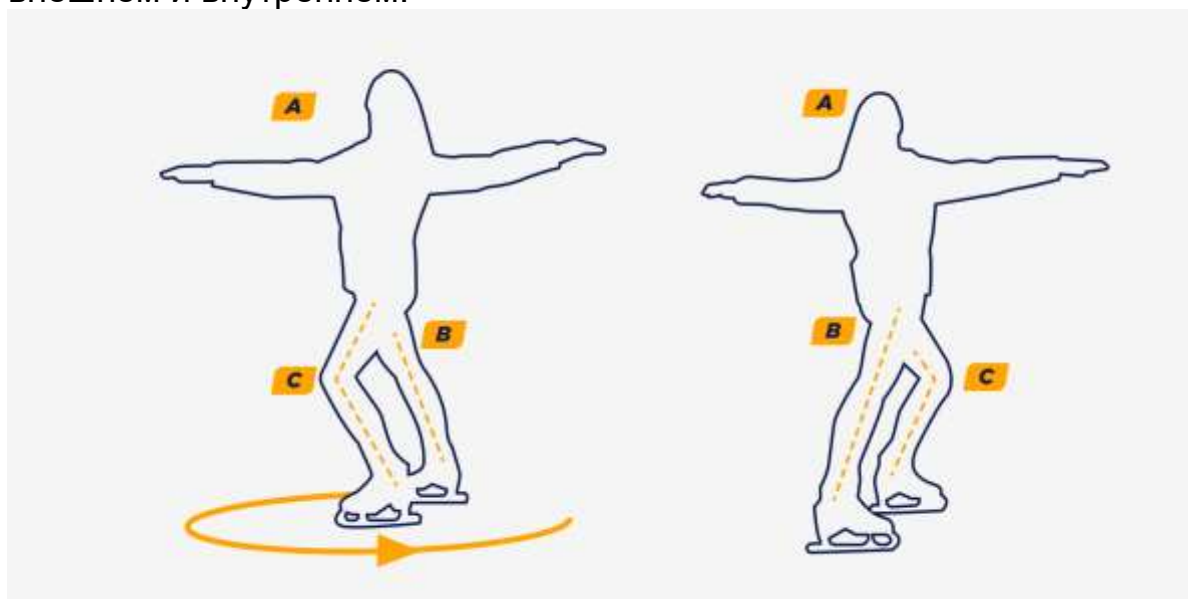
Встаньте ровно, ступни поставьте параллельно друг другу, колени слегка согните. Одну ногу разверните немного по диагонали от себя.

Затем оттолкнитесь ребром лезвия конька, чуть наклонив ботинок внутрь. Вес тела при этом переместите на другую ногу, которая начнет скользить вперед. Оттолкнувшись, верните ногу в исходное положение и повторите те же движения другой ногой. Центр тяжести переносите поочередно с одной ноги на другую, слегка разгибая и снова сгибая ноги.

Руки помогают удерживать равновесие, поэтому не прижимайте их к туловищу, а свободно раскиньте в стороны. Следите, чтобы ваши плечи не поворачивались, а «смотрели» по направлению движения.

Поворот

Скольжение в фигурном катании происходит на двух ребрах конька — внешнем и внутреннем.



Чтобы повернуть налево, поставьте левый конек на наружное ребро, согните колено левой ноги и поверните голову в том же направлении.

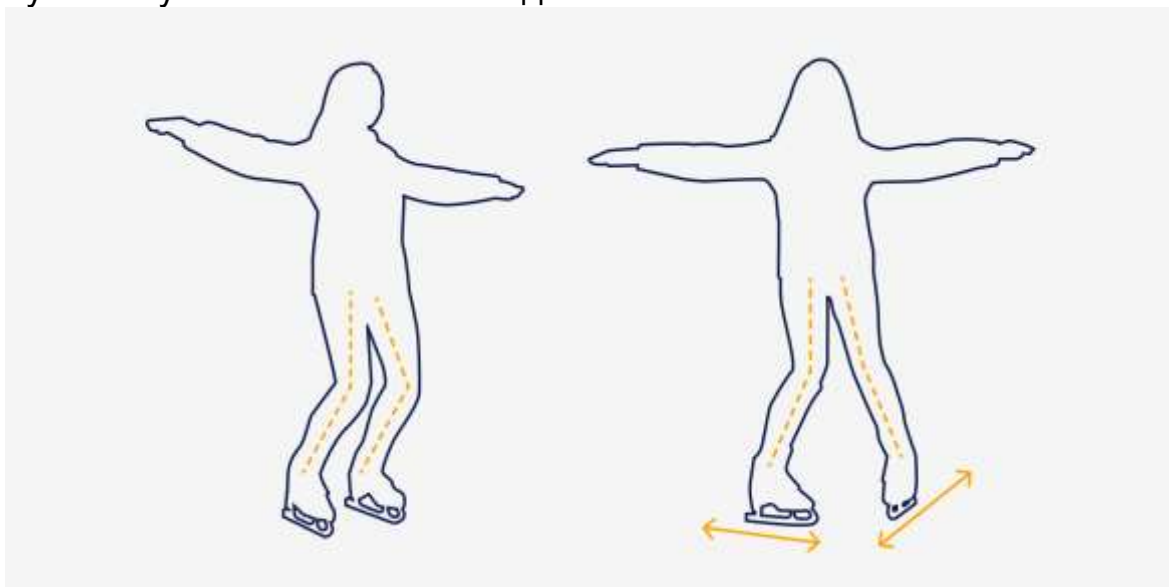
Общий наклон корпуса также немного влево, иными словами, «в круг». При этом правая нога должна быть выпрямленной и стоять немного позади левой по диагонали. По тому же принципу выполняются повороты направо.

Как правильно тормозить

Есть несколько вариантов торможения:



Перенесите вес тела на переднюю (опорную) ногу, немного согните ее в колене. Затем отставьте вторую ногу назад, поверните стопу перпендикулярно ходу движения и уведите ее на лед за опорную, постепенно перенося на нее вес. Старайтесь сильно не давить на вторую ногу, чтобы вас не развернуло. Руки держите разведенными в стороны, а плечи — ровными. Чтобы освоить этот способ торможения сначала нужно научиться кататься на одной ноге.

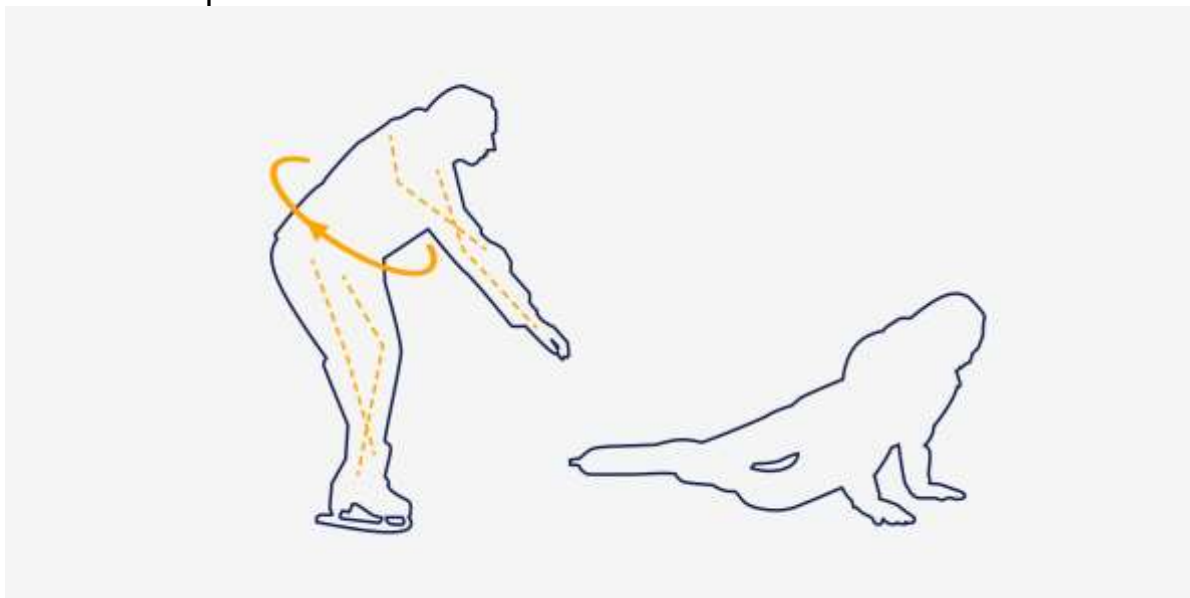


Если вы едете медленно и хотите затормозить, поставьте коньки параллельно, колени согните. Плавно сводите носки вместе, а пятки

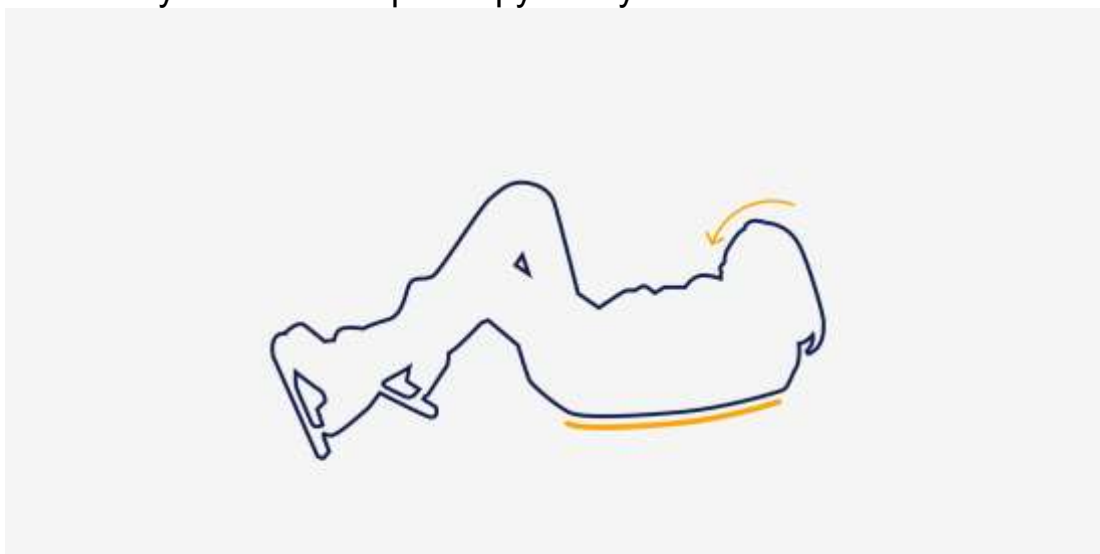
и ноги слегка разводите в стороны. Переносите вес на внутренние ребра коньков.

Как правильно падать на коньках

На льду падения неизбежны, поэтому важно научиться падать с минимальным ущербом для себя и окружающих. Для этого есть несколько приемов.



Если, зацепившись зубцами коньков за лед, вы начали по инерции падать вперед, то быстро согните колени, а руки вытяните вперед. Руки тоже должны быть немного согнутыми, чтобы избежать перелома кистей и травмы локтей. При этом немного скрутите корпус в сторону так, чтобы первыми льда коснулись ладони, а затем — внешняя сторона бедра. Не забудьте повернуть голову в бок — так вы не травмируете лицо. Старайтесь исключить касание льда коленями. Так вы сможете избежать сильных ушибов и не травмируете суставы и связки.



Если вы падаете назад, то, чтобы не удариться затылком о лед, надо быстро сгруппироваться: голову наклонить вперед, подбородок прижать к груди.

Самым безопасным вариантом падения считается падение набок, поэтому, если вы чувствуете, что заваливаетесь вперед или назад, попробуйте немного скрутить корпус в сторону. Это поможет избежать удара головой (и затылком в частности). Удар в этом случае придется на боковую часть руки и бедра.

Внимание:

Если у вашего ребёнка не совсем крепкое здоровье, например, есть проблемы с суставами или с сердечно-сосудистой системой, посетите врача перед выходом на лёд. Он даст советы относительно того, во сколько лет именно ваш малыш может начать кататься на коньках, и стоит ли увлекаться этим видом спорта вообще в вашем конкретном случае.

