

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

Игры и упражнения на коньках — эффективное средство, стимулирующее двигательную активность, улучшающее состояние здоровья и общую физическую подготовленность.

Занятие конькобежным спортом значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, который имеет большое значение в поддержании равновесия.

Благодаря влиянию холодного воздуха, действующего на ограниченную поверхность кожного покрова, катание на коньках способствует улучшению терморегуляторных процессов в организме и, следовательно, закаливанию детей.

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.

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.

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.

Примерное содержание занятий на асфальтированной дорожке

1-е занятие

Задачи: учить детей стоять, ходить на коньках, приучать ставить коньки прямо. Совершенствовать функцию равновесия.

I часть. Стоя в шеренгах, удерживать равновесие на коньках. Идти вперёд и вернуться обратно. Повторить 2–3 раза. Ходьба врассыпную по всей площадке в течение 30–40 секунд.

II часть. Упражнения.

1. «Пружинка». И. П.: ступни чуть расставлены, параллельны, туловище наклонено, руки на поясе. Выполнить несколько полуприседаний, руки вытянуть вперёд и вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Цапля». И. П.: то же, руки опущены. Поднять ногу, согнутую в колене, руки развести в стороны, принять исходное положение. Повторить 5 раз.

III часть. Ходьба друг за другом по краям площадки.

2-е занятие

Задачи: те же.

I часть. Повторить материал 1-го занятия.

II часть. Упражнения.

1. «Конькобежец». И. П.: ступни чуть расставлены, параллельны, руки за спиной. Слегка присесть и побыть в таком положении 10–15 секунд.

2. И. П.: из положения конькобежца отвести ногу в сторону-назад и приставить её к опорной. Повторить движение каждой ногой 3–4 раза.

3. «Ласточка». И. П.: стоя, руки опущены. Наклониться слегка вперёд, руки вытянуть в стороны, прямую ногу отвести назад; принять исходное положение. Повторить движение каждой ногой 4–8 раз.

III часть. Ходьба врассыпную в течение 1–2 мин.

3-е занятие

Задачи: учить детей понимать направление толчка и положение коньков при их наклоне. Совершенствовать равновесие на коньках.

I часть. Ходьба короткими и длинными шагами друг за другом и врассыпную.

II часть. Упражнения.

1. «Неваляшка». И. П.: стоя, руки на поясе. Наклонить оба конька вправо, поставить прямо. То же выполнить в другую сторону. Повторить 5 раз в каждую сторону.

2. И. П.: поза хоккеиста. Отвести ногу в сторону, назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить другой ногой. Повторить 4 раза.

3. «Цапля». И. П.: стоя, руки опущены. Поднять согнутую ногу в колене, руки развести в стороны, вернуться в исходное положение.

III часть. Ходьба врассыпную и друг за другом.

4-е занятие

Задачи: совершенствовать функцию равновесия, закреплять посадку конькобежца.

I часть. Ходьба на коньках по прямой в медленном и быстром темпе.

II часть. Упражнения.

1. И. П.: руки на поясе, ноги сомкнуты. Прыжки на коньках. Повторить 8 – 10 раз.

2. И. П.: поза конькобежца. Имитировать скольжение на коньках, продвигаясь вперёд на расстояние 5 – 6 м. Повторить 2 раза.

III часть. Игра «Сделай фигуру». Повторить 3 раза.

5-е занятие

Задачи: те же, что в 3-м занятии.

I часть. Повторить материал 3-го занятия.

II часть. Повторить упражнения из 3-го занятия. Упражнение «Неваляшка» повторить по 6 раз в каждую сторону.

III часть. Игра «Сделай фигуру».

6-е занятие

Задачи: те же, что и в 4-м занятии.

I часть. Повторить материал 4-го занятия.

II часть. Повторить упражнения 4-го занятия. Прыжки сочетать с ходьбой. Второе упражнение повторить 4 раза.

III часть. Игра «Построй шеренгу, колонну, круг». Подобное содержание подготовительного периода создаёт хорошую готовность детей к занятиям на льду, позволяет решить в дальнейшем задачи основного периода обучения.

В конце ноября с детьми проводятся групповые занятия на снежной утрамбованной площадке. Всего можно провести с детьми примерно 6 занятий. Повышенная эмоциональность, сравнительно большая возбудимость детей на занятиях, их стремление к быстрому выполнению движений на коньках на снежной площадке приводят к частым падениям. Поэтому так важно учить ребят в этот период приёмам самостраховки. Дети должны уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить слегка вперёд, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы дети мышечно почувствовали технику правильного падения. Это упражнение можно включать в каждое занятие, в середину занятия, в середину, после подводных упражнений. Можно учить детей и приёмам правильного падения, например «рыбкой». Ребёнок слегка приседает, туловище и руки выносит вперёд и скользит на животе, ноги вытягивает. Этим упражнениям учат детей на занятиях на снежной утрамбованной площадке и затем закрепляют в основном периоде обучения.

Произвольная ходьба или катание позволяют детям ощутить скользкую поверхность, почувствовать свои возможности, а воспитателю выявить ошибки, которые с помощью специальных приёмов обучения могут быть сразу же исправлены на первых занятиях. Обычно дети допускают одну и ту же ошибку, неровно ставят коньки; необходимо всегда требовать от ребят, чтобы они следили за этим и ставили коньки прямо.

В основной части всех занятий большое место отводится разбегу и скольжению. Обучение этому движению осуществляется в следующей последовательности: отталкиваться только одним коньком, на другом скользить, количество шагов не регламентируется; затем выполнять те же движения, но шагов делать меньше и более длинные. Далее выполняется разбег обеими ногами и скольжение на двух коньках, чуть присев, во время скольжения вес тела надо переносить с одной ноги на другую; пройти всю прямую только с помощью толчков то одной, то другой ногой с энергичными маховыми движениями рук.

В усвоении техники отталкивания помогает упражнение «ёлочка», которое проводится на снегу: отталкиваться одним коньком и быстро отрывать его от снега, другой конёк в это время, не отрываясь от снега, скользит по нарисованной полоске. Это упражнение выполняется сначала по прямой дорожке длиной 3–4 м, затем 5–10 м. По следам на снегу дети видят результат своего движения, считают, сколько веточек получилось, сравнивают его с образцом, который находится рядом.

Занятия на снежной утрамбованной площадке проводятся со всеми детьми группы. Поэтому необходимо продумать моторную плотность занятий. Прежде всего, нужно правильно выбрать способ организации детей. Вводная и заключительная части занятия обычно проводятся фронтальным способом. В основной части лучше использовать посменный способ. Надо расставить ребят в шеренгу так, чтобы они хорошо видели показ воспитателя. Из этого построения дети поочередно выполняют необходимые упражнения, повторяя их 3–6 раз, затем отдыхают. Во время отдыха (он может быть в зависимости от температуры воздуха в помещении или на скамейках, вынесенных на занятие) тренер беседует с детьми о тех движениях, которые только что выполнялись.

Содержание занятий на снежной утрамбованной площадке

1-е занятие

Задачи: совершенствовать функцию равновесия. Приучать в процессе ходьбы на коньках ставить коньки прямо. Дать возможность детям самостоятельно передвигаться на коньках, поощрять удачные попытки скользить на них. Приучать соблюдать правило — кататься только в одну сторону (против часовой стрелки).

I часть. Ходьба по снегу друг за другом широкими и мелкими шагами.

II часть. Упражнения (стоя в кругу).

1. «Конькобежец». И. П.: ступни чуть расставлены, параллельны. Руки положить за спину, обхватить кисти рук, присесть, принять позу конькобежца, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
2. Ходьба по кругу, остановиться, стоять на одной ноге, руки вытянуть в стороны (стоять, кто сколько сможет), перейти на ходьбу. Повторить 5 раз.

III часть. 1. Произвольные движения на коньках по всей площадке в течение 2–3 мин.

2. Учить падению «рыбкой». И. П.: присесть, руки вниз. Вытянуть руки вперёд, наклониться и падать на глубокий снег, выпрямиться. Повторить 3 раза.

2-е занятие

Задачи: совершенствовать параллельную постановку коньков при ходьбе. Учить отталкиванию коньком и скольжению на другом коньке. Обращать внимание на направление толчка, на положение туловища.

I часть. Игра «По коридору». Ходьба по начерченным на снегу линиям. Повторить 6 раз.

II часть. Упражнения.

1. «Конькобежец». Повторить 6 раз.

2. «Ласточка». И. П.: основная стойка. Поднять прямую ногу назад, туловище наклонить вперёд, руки развести в стороны. Вернуться в исходное положение.

3. «Ёлочка». По нарисованной на снегу полоске скользить на левой ноге, правой ногой сделать толчок, проскользить на двух коньках, вернуться шагом к исходной линии и повторить движения, отталкиваясь левой ногой, на правой скользить. Используется поочередный способ: одновременно выполняют 2–3 ребёнка. Повторить 2 раза.

4. Повторить падение «рыбкой».

III часть. Произвольное катание на коньках 2–3 мин.

3-е занятие

Задачи: учить детей группироваться при движении на коньках. Продолжать учить отталкиванию. Укреплять мышцы стопы.

I часть. Произвольное катание или ходьба по всей площадке с соблюдением правильной посадки и правил передвижения.

II часть. Упражнения.

1. «Неваляшка». И. П.: ступни сомкнуты, руки на поясе. Ступни наклонить влево; поставить прямо. То же выполнить в другую сторону. Повторить 6 раз.

2. «Ёлочка». Выполнять 3–4 толчка, но более энергичных. Ввести элемент соревнования «Чем меньше, тем лучше». Повторить движение каждой ногой 4 раза. Посменный способ выполнения (по 4 человека).

III часть. Игра «Сделай фигуру». В процессе ходьбы на коньках остановиться в позе «цапля» или «ласточка». Повторить 4 раза.

4-е занятие

Задачи: учить выполнять разбег из 2–3 шагов, отталкиваясь по очереди то одним, то другим коньком, и скользить на обеих сомкнутых ногах.

I часть. Произвольное катание по краям площадки, соблюдать правила передвижения.

II часть. Упражнения.

1. Повторить упражнение «Ёлочка». Ввести элемент соревнования «Кто быстрее» (дети распределяются в три команды, побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание). Повторить движение 2 раза на правой и левой ноге.

2. Разбег и скольжение. Дети выстраиваются в две шеренги. Поочередно каждая шеренга начинает движение. При скольжении учить детей группировке: приседать, наклоняя туловище вперёд, руки опускать вниз. Повторить 4 раза.

III часть. Игра «Найди пару». Ходьба по всей площадке по одному и в парах. Повторить 3 раза.

5-е занятие

Задачи: совершенствовать умение отталкиваться в процессе разбега, сохранять правильную посадку. Учить детей переносить тяжесть тела на опорную ногу.

I часть. Свободное катание по краям площадки с переходом на отталкивание одной ногой — «Ёлочка».

II часть. Упражнения.

1. «Перекачка». И. П.: стоя, руки за спиной. Согнуть правое колено, левую ногу выпрямить, туловище перенести на согнутую ногу, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 4 раза.

2. Повторить разбег и скольжение. Требовать от детей во время скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. По-

вторить упражнение поточным способом в двух колоннах. Повторить 6 раз.

III часть. Игра «Сделай фигуру» в том же варианте, что и в 3-м занятии. Повторить 5 раз.

6-е занятие

Задачи: учить разбегу с помощью одних толчков, выполняя маховые движения рук.

I часть. Катание по краям площадки с помощью разбега и скольжения на двух ногах (2 мин).

II часть. Упражнения.

1. Повторить разбег и скольжение. Разбежаться до отметки на снегу (красная линия на расстоянии 2 м от исходной линии), затем скользить на двух ногах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. Посменный способ выполнения. Повторить 4 раза.

2. Разбег с помощью одних толчков по прямой 10 м. Повторить 5 раз.

III часть. Самостоятельное катание по всей площадке в течение 2 мин, соблюдать правила катания и падения.