

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОК С ДЕТЬМИ.

### ИГРЫ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ

**Н** и для кого не секрет, что добиться от ребёнка выполнения необходимого упражнения (задания) иногда является крайне сложной задачей, особенно если ему не исполнилось ещё и 5-6 лет. Многих вводит в ступор капризное поведение ребёнка, а иногда и откровенное его хулиганство. Внимание маленького человечка рассеивается буквально сразу же после начала изучения нового упражнения. Сухой набор фраз, попытки обратить на себя внимание быстро утомляют юного ученика. Приезжая на занятие, зачастую ребёнок ожидает, что он здорово проведёт время, развлечётся, попробует себя в новом деле. и сразу же его постигает разочарование. Оказывается, ему не дадут делать то, о чём он мечтал по пути: просто покататься по кругу, посбивать фишечки, покататься по лужам и т.д. Отсюда в половине случаев инструктору приходится иметь дело с негативной детской реакцией.

Думаю, что я не открою Америку, если скажу, что наладить контакты с ребёнком и сделать занятие не только полезным в плане развития навыков катания, но и увлекательным для самого ученика, можно, если насытить тренировочный процесс раз-

личными играми. Для детей игра — это когда стираются границы между фантазией и действительностью, когда можно легко превратиться в героев мультиков, в лесных зверей и т.д. Взрослые обычно думают, что игра для ребёнка — забава, свободное времяпрепровождение. Но это далеко не так. В игре ребёнок развивается, и его осмысленная игровая деятельность вполне сравнима с серьёзным занятием взрослых. В игре ребёнок приобретает множество неопределимых качеств: развивает ловкость, наблюдательность, фантазию, память, координацию движений. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать.

**Ценность развивающих подвижных детских игр состоит в том, что они быстро и эффективно позволяют достичь желаемых результатов, не утомляя при этом ребёнка.**

*Сразу определим главный тезис: Если Вы хотите познакомиться с ребёнком — играйте вместе с ним! Важным моментом, который позволит сблизиться с ребёнком на психологическом уровне является сам процесс общения, а именно: при общении с ребёнком обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.*

**Общая рекомендация для завоевания доверия:**

**С самого начала задайте ребёнку обычные, простые вопросы, на которые ему будет легко ответить. Например: «Как тебя зовут?», «сколько тебе лет?», «ходишь в садик/школу?», «пятёрки получаешь?», «сколько раз катался?», «как настроение?», «чего делал утром?». Обменявшись парой фраз, вы уже заинтересуете маленького ученика.**

Любое дело можно превратить в игру — даже собирание фишек. Например, можете сказать ребёнку: «Наш корабль отправляется в дальнее плавание. Прошу команду собрать все вещи и погрузить их мне в карман», «А теперь давай пособираем грибочки в лесу», «Давайте соберём птенчиков в кучку» и т.д. Можно так же расставлять фишечки обратно. Данная игра чрезвычайно полезна для детишек, которые стоят на коньках впервые (или для последующих занятий, как разминку). Она позволит достаточно быстро привыкнуть к роликам, научит сгибать колени, распределять вес между ногами, балансировать телом, даст необходимый опыт группировки при падениях. Думаю, что не следует пренебрегать этой частью занятия и присту-

пить к ней сразу после «шагательных» упражнений на траве. Существует забавная игра, позволяющая научиться поднимать ножки от земли и переносить вес с одной ноги на другую. Суть проста. Играем в цаплю — попеременно подтягиваем к груди ноги, насколько можно высоко.

Одним из **ключевых моментов** всех игр является то, что способности ребёнка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом. Так что если игра по каким-то причинам сразу вызывает негатив, то не следует играть в неё.

Но, тем не менее, не следует превращать весь процесс тренировки в сплошные игры. Игры необходимо использовать в качестве отработки пройденного упражнения, в качестве отдыха от основных упражнений, в качестве поощрения за успешное занятие. Следует учесть, что продолжительность и количество игр в тренировочном процессе напрямую зависят от возраста ребёнка. Так если для ребёнка 6 лет и старше достаточно провести 1-2 игры в конце занятия, то программы занятий для 4-х летних малышей предусмотрены в форме игры, с учётом недолгого внимания и концентрации ребёнка. Для детей такого возраста желательно проводить занятия в групповых коллективах, оптимально 4-5 человек. Здесь учитывается то, что малыши как «обезьянки» повторяют друг за другом и в результате лучше запоминают упражнения. Необходимо иметь в виду, что ребёнок в возрасте 4-5 лет склонен конкурировать и соревноваться с товарищем. Именно на это и следует направить фантазию при выборе игры. Всевозможные эстафеты, игры из разряда кто лучше, дальше, быстрее и т.д. Если занятие не групповое, то конкурентом и соперником может стать сам инструктор, у которого, как вы уже догадались, всё получается «хуже».

### **Инструктору в игре нужно:**

*- Мягко предлагать свой вариант игры, никогда его не навязывать. Ребёнка сначала нужно заинтересовать поиграть «по-вашему», объяснить, почему ваша игра интереснее и лучше (тут уже все зависит от личной фантазии и воображения).*

*- Быть с ребёнком на равных. Ведь только в игре он может почувствовать себя таким, как взрослые.*

*- Хвалить. И делать это искренне. Дети отлично чувствуют*

фальшь, даже если не показывают этого. И не перехваливать, чтобы у ребенка оставался стимул развиваться.

Если инструктор играет с ребёнком, значит ли это, что он не должен на него сердиться? Нет, не значит, но выражать недовольство нужно следующим образом:

- Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Например: «Ты здорово сделал этот элемент, но было бы лучше (легче), если бы ты согнул колени и т.д.», «ты сделал элемент хорошо, но не так, как я показал».

- Недовольство действиями ребёнка не должно быть систематическим, иначе оно перерастёт в неприятие его.

- Основное правило всего общения с ребёнком — это дружелюбный тон общения! «Руководящие указания», наверное, где-то нужны, но не в совместных играх с детьми. Как только они появляются, прекращается игра вместе. Ведь вместе — значит на равных. Не следует занимать позицию НАД ребёнком; дети к ней очень чувствительны, и против неё восстают все живые силы их души. Тогда они начинают сопротивляться «необходимому», не соглашаться с «очевидным», оспаривать «бесспорное»

- Очень важно в беседе держать паузу. После каждой вашей реплики лучше помолчать. Пауза позволяет ребёнку разобратся с замечанием.

У многих бывали ситуации, когда ребёнок вообще бойкотирует занятие. Он садится, надувает щеки, хмурит брови и не говорит. И самой распространённой ошибкой инструктора, является попытка как-то растормозить «несмеяну». На деле же, лучше всего сесть рядом и всячески показать всякое безразличие к происходящему. Можно так же сказать: «не хочешь заниматься, ну и ладно, я поеду сам потренируюсь, а то время жалко» и, отъехав немного, начать заниматься своим делом. Редкий ребёнок в такой ситуации будет долго сидеть хмуриться.

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребёнка.

## **7 помех мешающих в играх (на занятиях) с ребенком:**

1. Приказы, команды: «Сейчас же перестань!», «Замолчи!» и т.д. В ответ дети обычно сопротивляются, обижаются, упрямятся.

2. Предупреждения, угрозы: «Если ты не перестанешь плакать, я уйду», «Смотри как бы не стало хуже» и т.д. Угрозы бессмысленны, если у ребёнка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в ещё больший тупик. Угрозы и предупреждения плохи ещё и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать.

3. Мораль, нравоучения, проповеди: «Ты должен вести себя как полагается», «каждый человек обязан трудиться» и т.д. Дети в этот момент чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, и иногда скуку, а чаще всего всё вместе.

4. Советы, готовые решения: «А ты возьми и сделай так...», «Я бы на твоём месте сделал так...». Каждый раз, советуя что-либо ребёнку, мы как бы сообщаем ему, что он ещё мал и неопытен, а мы умнее его. Такая позиция раздражает детей, не оставляет желание заниматься дальше.

5. Доказательства, нотации, доводы: «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорил, не послушался — вот и результат!». В лучшем случае дети перестают слушаться, возникает так называемая психологическая глухота.

6. Критика, выговоры, обвинения: «Ну на что это похоже!», «Опять всё сделал не так!» и т.д. Такие фразы вызывают у детей защитную реакцию, ответное нападение, озлобление, уныние или подавленность, разочарование в себе.

7. Обзывание, высмеивание: «Плакса-вакса», «не будь лапшой» и т.д. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сам какой?», «пусть лапша», «ну и буду таким».

Приведу некоторые примеры **игр игровых форм занятий**. Следует учитывать содержание игры и возраст ребёнка.

Многие дети не знают, что такое команды: «на старт — внимание — марш», что такое линия старта, что значит «выстроиться в линию», «выстроиться в ряд» и т.д. На этих моментах и правилах честного

соперничества следует сосредоточить внимание в начале игрового этапа тренировки.

### **Сбор/расстановка фишек**

Игру можно обозначить как сбор грибов/ягод, как поимку кошкой мышек и т.д. Игра рассчитана для детей, впервые вставших на коньки (или в качестве разминки для уверенно катающихся детей). Данная игра позволит достаточно быстро привыкнуть к роликам, научит сгибать колени, распределять вес между ногами, балансировать телом, даст необходимый опыт группировки при падениях. Существует несколько вариаций сбора/расстановки. Для получения интуитивных навыков движения вперёд, собирать/расставлять фишки можно в линию (например, по точкам). Для чувства равновесия, баланса фишки можно расставлять в произвольном порядке на небольшой площади, чтобы ребёнок пытался двигаться не только вперёд, но и в разные стороны. Перед началом игры следует установить правило — собирать фишки, только(!) стоя на роликах, в противном случае дети могут начать ползать на коленках. Для детей более высокого уровня катания (для группы детей), игру можно развить в эстафету. Например, кто быстрее переместит фишки с одного места на другое или разбить фишки на две кучки по цветам и попросить поменять кучки местами, перенося фишки по одной. Ещё как вариант — проехать всю дорожку фонариком или змейкой, взять одну из фишек, расставленных в конце дорожки, привезти её на линию старта. Кто быстрее перевезёт все фишки. Как вариант, можно соорудить из фишек контур корабля (кузова машины, склада и т.д.) и попросить загрузить фишки, стоящие вдали, в трюм (на склад) созданного плавательного средства. Не рекомендуется устраивать соревнования вида «кто больше наберёт фишек». Дети начинают драться за них, ссориться и обижаться.

### **Огромный фонарик**

Поперёк в ряд одна к другой расставляются фишки. Нужно объехать их фонариком, не задев крайние, и потом ещё суметь скатить ролики, чтобы уехать. Когда все проехали, добавляем еще

фишку, и так, кто сможет проехать самым амплитудным фонариком. Заезд и выезд отмечаем «воротами» из фишек.

## Часы

Игра предназначена для детей, немного умеющих стоять на коньках. На поверхности мелом (или из фишек), создаётся контур часов — круг диаметром 4-6 метров. Снаружи отмечаем 12 и 6 часов (на полюсах) и рисуем засечки — стартовые линии. Цифры следует размещать с той стороны стартовой линии, куда надо встать ребёнку, иначе дети могут стартовать так, что поедут «влоб» друг другу. Для убедительности можно даже нарисовать стрелки. Два участника игры (одним из которых может быть инструктор) встают на 12 и 6 часов. Комментируем: «Часовая стрелка пытается догнать минутную». По команде один начинает догонять другого, двигаясь по направлению часовой стрелки (следующий заезд — в обратную сторону, чтоб не закружилась голова). Внутри часов заезжать запрещается. Игра позволит развить навыки движения лицом вперёд, научит ребёнка делать приставные шаги (в момент поворота), улучшит координацию. Если до этого был изучен элемент поворота, то игра позволит закрепить пройденное.

## Повторяйка

Дети становятся в одну линию. по жребию или считалке выбираю первого участника. Он становится лицом ко всем и выполняет какое-либо движение, например: любое «топтательное» движение, фонарик, плуг, любой элемент, который уже изучили на занятии. Затем он встаёт на своё место, а его место занимает следующий игрок. Он повторяет элемент первого участника и добавляет свой. Третий игрок повторяет два предыдущих элемента и добавляет свой, и так по очереди делают остальные участники игры. Когда вся команда закончит показ, игра может идти повтором кругу. Игрок, не сумевший повторить какой-либо элемент, делает штрафной круг и выбывает из игры. Победителем становится ребёнок, сумевший повторить большее количество показанных элементов. Так же можно адаптировать игру и для одного ребёнка. Показывать элементы по очереди с инструктором. Игру лучше всего проводить как заключительную часть тренировки. Она позволит ещё раз повторить пройденное, закрепить усвоенное. Потренирует память ребёнка.

## Тормозим по хлопку

*Игра заключается в следующем: инструктор едет позади ребёнка. По хлопку в любой момент времени ребёнок должен начать тормозить любым изученным способом. Данная игра позволит развить навыки торможения, тормозить без длительной подготовки.*

## Тормозим в гараж

*На поверхности мелом рисуется (собирается из фишек) некий карман (гараж, загон и т. д.). Ребёнок должен разогнаться с расстояния несколько метров от «гаража» и затормозить внутри этого ограждения. Данная игра позволит развить навыки торможения, останавливаться в указанном месте.*

## Садовник

*Игра для детей, достаточно уверенно катающихся на роликах. Все участники выбирают себе овощ, фрукт, которым они станут на время игры. Выбирается водящий, он же садовник. На поверхности рисуется, создаётся из фишек «домик», один или два кружка/квадратика, куда будут прятаться овощи/фрукты. По команде все участники разъезжаются по площадке. Отсчитывается до 5, и садовник должен поймать убегающие фрукты. Пойманный участник так же становится садовником. Игра продолжается до последнего пойманного участника. Игру лучше всего проводить в самом конце занятия, она, бесспорно, будет ожидаемым моментом каждого занятия. Игра в целом разовьёт все приобретённые навыки. Играть в неё можно и с одним ребёнком, по очереди, то догоняя его, то убегая от него.*

## Луна и звёзды

*Игра для детей, достаточно уверенно катающихся на роликах. С помощью считалки выберите водящего — это будет Луна. Все остальные дети-звёзды. Начертите (обозначьте фишками) на земле большой круг. Это территория Луны. Звёзды должны гразнить Луну, заезжая на её территорию. Луна может заморозить звезду, потронувшись до неё. Другая звезда может её спасти, тоже тронув её. Когда все звёзды заморожены, Луной становится другой ребёнок. Игра в целом разовьёт все приобретённые навыки.*

## **Змейка**

*Данной игрой не следует злоупотреблять из-за соображений безопасности. Есть вероятность того, что случится куча-мала. Но в качестве сиюминутного развлечения она весьма хороша. Дети кладут руки друг другу на плечи и едут змейкой, пытаясь сохранить целостность.*

## **Домики**

*Игра для детей, достаточно уверенно катающихся на роликах. На поле рисуются кружки-домики, ровно на один меньше количества игроков, водящий (обычно инструктор) обходит домики, собирая игроков в цепочку, и уводит их погальше, при этом рассказывая, куда их ведет, после команды «по домам» все бросаются обратно и тот игрок, кому не досталось домика, становится водящим. Вариант начала притяжки: «пошли погулять гномики, оставили свои домики: гномик Миша (например), гномик Саша (и т.д., перечисляя всех игроков), пошли они в лес, да заблудились, долго-долго ходили, (дальше по вкусу)». Затем следует неожиданная команда «по домам» в любом месте рассказа. Игра в целом разовьет все приобретённые навыки.*