

**Фадина Ольга,**

старший инструктор по роликовым конькам

## **ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ КАТАНИЮ НА РОЛИКАХ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**

### **СВЕДЕНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

— Проверьте, чтобы у ребёнка не было во рту жвачки или конфетки. Одна мама при мне положила дочке в рот «мэллер», «на дорожку».

— Пусть надевают всю защиту, какая есть. Скажите родителям, что до 12 лет рекомендуют кататься в шлеме. Родители бывают разные, если что-то случилось, могут и скандал устроить, что вы не уберегли их ребёнка, а так вы уже скажете, что предупредили их заранее. Но в основном родители позитивные. Однажды у меня девочка способная упала, пытаясь сделать слишком быстро крикросс (несколько перекрёщённых линий) без конусов, и выбила два верхних передних зуба. Девочка стоит, рот весь в крови, но не плачет. Я поехала с ней к чёрному джипу её мамы, приготовившись к казни. Увидев зубики на ладошке своей дочки, мама сказала: «Ну наконец-то! Они у нас так давно качались!»

— Перед занятием нужно проверить, как застёгнуты ролики, зачастую родители сами не катаются и надевают ролики детям неправильно. Шнурки и пяточный ремень должны быть затянуты плотно. Каф — манжета роликов с жёстким ботинком, на который крепятся бакли (клипсы), — очень туго застегивать не нужно, потому что ребёнок итак еще не умеет правильно сгибать колени и тянуть их вперёд, а сильно затянутый каф вообще не даст ему этого понять. Также посмотрите на то, чтобы раздвижные ролики были раздвинуты на нужный размер.

## Правила эксплуатации

1. При объяснении лучше не использовать сложные термины (разогреть суставы, держать ролики параллельно), эти слова можно заменить более доступными для ребёнка: разогреть колени, поставить ролики рядом.

2. Ребёнка не следует таскать за руку. Лучше всего страховать его за плечи. Если ребёнку страшно двигаться вперед, нужно катиться перед ним спиной вперёд и просить его тянуться к вашим рукам. Если ребёнок всё же схватился за руку, можно аккуратно высвободиться, выворачивающим движением за его спиной.

3. Часто сложно заставить ребёнка кататься, перемещаться. Возможно, он пока ещё не получает удовольствия от передвижения на роликах. Нужно все время «отправляться с ним в путешествие» до конкретной цели. Если что-то получилось хорошо, можно поехать с ним «вот до того кафе, вокруг вон той клумбы, чтобы показать маме, как здорово он теперь умеет».

4. Если ребёнок упал, не спешим поднимать его. Смело встаём на четвереньки рядом с ним и просим его сделать то же самое. Потом показываем, как правильно встать. Он не должен чувствовать себя угнетённым, но и пусть поймёт, что носить на руках его никто не будет.

5. Ребёнку сложно выполнять никак не обозначенные задания, катить опорную ногу «по прямой», делая самокат, или проехать элементом сколько-то метров. Метры лучше отметить неширокими воротами из фишек (в начале и в конце дистанции), а прямую линию либо нарисовать мелом, либо кататься по разметке для уличного баскетбола — стритбола. Детям это кажется очень прикольным. Особенно если сказать, что если нога съедет с белой полосы, то провалится в асфальт. В этом отличие детей от взрослых. Взрослый скажет — это сказки, а ребёнок понимает, что это сказки, но для него это и есть жизнь, поэтому он играет в них на полном серьёзе.

Как-то раз одна девочка у меня все время махала руками назад и не могла держать их перед собой. Тогда я сказала ей, что мы будем сейчас, выполняя фонарик, возить в руках воображаемый шарик. Через какое-то время она мне говорит: «Оля, давай лучше возить кубик, а то шарик неудобно».

## Родители отдали вам на час ребёнка. Что с ним делать?

- Сказать, что все роллеры, как маленькие обезьянки, всегда с согнутыми коленями. А колени нужно сгибать так, чтобы не видеть за ними своих роликов.
- Скажите сразу, что ноги нужно держать вертикально или даже чуть-чуть наклонять наружу, как медведь. Потом можно рассказать следующее: «А знаешь почему все фигуристки на подиуме стоят скрестив ноги? Они катаются правильно, на внешнем ребре, и от этого у них со временем ноги делаются чуть-чуть косолапыми. Поэтому они стоят так, чтобы это было не очень заметно. Но мы не будем так много кататься, и ножки будут красивыми». На меня в своё время этот рассказ очень хорошо подействовал.
- Если ребёнок всё равно ставит ноги «иксом», научить чему-либо сложно. Нужно воздействовать на его гордость. Девочкам говорим: так держат ноги только маленькие дети. А мальчикам — так держат ноги только девочки.
- Как и со взрослыми, вначале «потопаем как солдаты на месте».
- Для освоения шагов «ёлочкой» и езды «ёлочкой», можно нарисовать прямую линию и говорить, что «каждый раз пяточку ставим на эту линию перед собой — нанизываем все шажки на ниточку». Там, где взрослому вы говорите — «переносим вес на эту ногу», — ребёнку говорим — «вдавливаем ролик в асфальт», — он и вес перенесет и коленом.
- Если ребёнок не может сделать ни одного шага, говорим ему, что нужно просто сохранять правильную стойку, а вы его чуть-чуть подтолкнёте. Потом подталкиваем его рукой за плечи, чтобы он вообще почувствовал, как это, катиться.
- Дальше показываем неамплитудные фонарики, если совсем не получается сдвинуться, можно подтолкнуть за плечи либо направить его с незаметного уклона, либо встать перед ним, выставить ладони и пусть тянется своими ручками к вашим.
- Бывает, что вам дают ребёнка, у которого ноги вообще ватные, он даже не может просто стоять на месте в роликах. Нужно поставить его, чтобы держался за стульчик из кафе, а сами фиксируете руками его ролики в нужном положении и потом аккуратно отпускаете руки. Следующий этап — вы в полном «приседе» лицом к ребёнку. Он должен держаться руками за ваши плечи. Вы опять же держите руками его ролики и помогаете не подламываться

его ножкам. Потом ничего не отпуская, начинаете аккуратно катиться в приседе спиной вперед. Ребёнок не упадёт, так как будет держаться за ваши плечи, и скорее всего ему понравится то, что происходит.

- Даже если ребёнок еле-еле перемещается, придумываем для него разные обозначенные траектории: змейкой по 120-тке, по восьмёрке, образованной двумя большими кругами из фишек.
- Расставлять и собирать баночки ему тоже полезно - приходится приседать и тормозить.
- Нужно рассказать ребенку, что когда он научится правильно кататься, он будет по очереди скользить то на одной, то на другой ноге и сможет растягивать каждый шаг до бесконечности. Это слово впечатлит его и вселит энтузиазм.
- Учим кататься на одном ролике. После нескольких попыток можно предложить ехать на ролике змейкой. Так будет проще поймать равновесие. А то дети пытаются ехать по ниточке, думая, что чуть-чуть вилять роликом, чтобы поймать баланс, запрещено, в итоге нога уезжает из-под тела. Слова «как можно дальше» слишком абстрактны. Быстро считайте вслух, пока он катится. До 5, до 7, до 8. Это для ребёнка принципиальная разница, он проявит старание.
- Торможение. Для начала хорошо подходит плуг. Объясняем так: делаем три фонарика, а после четвёртого приседаем и сидим. Потом — сильнее давим на правую ногу.
- Езду спиной вперёд я обычно не откладываю в долгий ящик. Если получаются фонарики, можно поучить и лимончик. А где лимончик, там уже и первые несколько фонариков спиной вперёд.
- Если детей занимается много, то ползанятия мы играем.
- Эстафеты по фишкам: проехать всю дорожку фонариком или змейкой, взять одну из фишек, расставленных в конце дорожки, привезти её на линию старта.
- Домики: на асфальте рисуем домики, примерно метр на метр. На один меньше, чем детей. Все должны поехать к ним и встать на один из домиков. Тот, кто остался без домика, должен подъехать к кому-нибудь, осалить, не заступая на домик, и тогда он может встать на его место. Выселенный ищет себе новый домик, пытается осалить ещё кого-то.

- Стенка: детям нужно осалить вас, но нельзя пересекать линию, которая вас разделяет. Отступать назад вам тоже некуда, там например газон.

### Устранение неполадок

Ребёнок начинает плакать и говорит, что хочет к маме.

Пусть с самого начала занятия ребёнок просто знает, что мама никуда не ушла, а сидит «вот за тем столиком в кафе и смотрит на него».

Ребёнок начинает плакать и говорить, что у него ничего не получается и не получится. Скажите, что у вас самих фонарик не получался дня три, а он за 10 минут уже может сделать почти хорошо.

Ребёнок говорит: «я устал», «я хочу пить» через 10 минут после начала занятия, и останавливается, опустив глазки. Капризничает просто. Скажите скорбным голосом, что «я тоже, но перерыв будет только через 10 минут, как раз после того, как мы вместе съездим до того памятника и обратно». Пару перерывов за час можно сделать, подъезжая к его маме.

### После занятия

После занятия нужно коротко изложить родителям основные пункты, за которыми они потом сами должны следить: чтобы ребёнок не сваливал ножки внутрь, сгибал колени, чтобы не ехал на расставленных ногах, а подставлял ролик как можно ближе к едущему ролику, начиная новый шаг. Объясните, что если они будут всё время таскать его за руку, он очень медленно будет учиться.

Часто родители спрашивают, какие ролики лучше купить для ребёнка. По моему опыту самый плохой вариант — мягкие детские модели от Roces — эти ролики у детей очень сильно сваливаются на внутреннее ребро. Но вот Roces Orlando вполне допустимый вариант для начала, у них хорошая боковая поддержка и на неудобство дети не жалуются. Смело советовать можно раздвижные ролики Rollerblade.