



Энциклопедия физической культуры ребенка. Коньки

Щербак Александр Павлович, кандидат педагогических наук, доцент,
ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–12; 2020. № 1–12; 2021. № 1–8, 10–12; 2022. № 1–12; 2023. № 1–7, 9; 2024. № 1, 2.

Аннотация. Статья посвящена обучению детей 6–7 лет катанию на коньках в соответствии с требованиями федеральной образовательной программы дошкольного возраста. Перечислены виды спорта на коньках и минимальный возраст для занятий ими. Представлено минимальное содержание физических упражнений. Описаны основы методики передвижения на коньках.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, коньки, спорт, федеральная образовательная программа.

Коньки — это спортивный или прогулочный инвентарь, представляющий собой специализированные ботинки и прикрепляемые к ним неподвижные лезвия. Коньки используются для передвижения по льду [1, 8].

Ботинки изготавливаются из композитных материалов: кожи или пластика, а лезвие — из металла. У большинства спортивных коньков лезвие съемно и заменяемо, в то время как у детских и прогулочных коньков лезвие прикрепляется к ботинку фабричным методом и не снимается.

Существуют официально признанные виды спорта на коньках [7, 10]:

○ конькобежный спорт (спортивные дисциплины: индивидуальный забег, масстарт, мно-

гоборье, эстафета, командный забег, групповой забег, шорт-трек);

○ фигурное катание на коньках (спортивные дисциплины: одиночное катание, парное катание, танцы на льду, синхронное катание, командные соревнования);

○ хоккей (спортивные дисциплины: хоккей; хоккей 2×2, 3×3, 4×4; интерактивный хоккей);

○ хоккей с мячом (спортивные дисциплины: хоккей с мячом; мини-хоккей с мячом).

Катание на коньках как массовое увлечение популяризируется и является одним из средств реализации государственной политики развития детско-юношеского спорта [2, 3]. Занятия фигурным катанием на коньках допускаются с шестилетнего возраста (Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках»). Однако минимальный возраст занятий хоккеем составляет 8 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»), а конькобежным спортом — 9 лет (Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 995 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт») [7].

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1021) предполагает обучение детей 6–7 лет катанию на коньках. В планирование образовательного направления «Физическое развитие» в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей должно быть включено [5]:

- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);
- приседания из исходного положения;
- скольжение на двух ногах с разбега;
- повороты направо и налево во время скольжения, торможения;
- скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

При овладении этими движениями необходимо соблюдать принцип постепенности [6].

В соответствии с методикой обучения прежде всего необходимо [4]:

- сформировать смысловое и зрительное представления у детей о технике передвижения на коньках;
- создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений;
- добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах;
- предупредить или устранить значительные искажения в технике катания.

Прежде всего к подводящим упражнениям следует отнести движения, благодаря которым укрепляются мышцы и суставы.

1. Ходьба на носках, пятках, наружных сводах стоп.

2. Ходьба «гусиным» шагом, с маховыми движениями рук, одной руки, держа руки за спиной.

3. Ходьба скрестным шагом правым, левым боком, приставными шагами вправо, влево.

4. Ходьба выпадами с различным положением рук.

5. Различные многократные подскоки.

Основная задача подводящих упражнений — освоить отдельные элементы техники катания, включая рабочую позу — посадку, совершенствуя координацию движений [9].

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

Примеры подводящих упражнений для создания представлений детей о позе и движениях конькобежца

1. Исходное положение (далее — и.п.): посадка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45–50°, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперед. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

2. И.п.: посадка. 1 — отвести правую ногу в сторону, 2 — и.п., 3 — левую ногу в сторону, 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. Поочередное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повернута слегка наружу.

4. И.п.: посадка. 1 — правая нога отводится в сторону, 2 — назад и ставится на носок, 3 — и.п. То же — другой ногой.

5. И.п.: посадка. Ступни ног вместе. 1 — сместить туловище в левую сторону, перенося вес тела на левую ногу и выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, 2 — подтянуть правую ногу к левой, т.е. прийти в и.п., 3 — то же в правую сторону, 4 — и.п.

Занимаясь с детьми, важно добиваться точного выполнения подводящих упражнений. Когда освоят эти упражнения, они могут выполнять их, не касаясь свободной ногой опоры.

Перед выходом на лед ребенку необходимы упражнения с коньками в помещении, особое внимание следует уделить правильности шнуровки коньков.

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

2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.

3. Наклоны вперед.

4. Равновесие на одном коньке, свободной ногой придаются различные положения — она согнута в колене вперед, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.

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

6. Ходьба по кругу малого радиуса влево скрестным шагом, ставя левый конек на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.

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

8. Повороты на коньках на месте.

Впервые встав на коньки, ребенок первое время не только не может сдвинуться с места, но даже просто удержать коньки прямо, так как ноги подгибаются и конек ложится то на правый, то на левый бок. Соответственно, следует с первых же шагов постараться удержать коньки в устойчивом положении и «ходить» по льду маленькими шагами, не отделяя коньков от льда.

При выходе впервые на лед целесообразно дать детям опоры (детские «пингвины» или просто стулья со спинкой), чтобы они могли за них держаться.

Обычно с первых же шагов начинаются падения, так как ноги опережают туловище

и ребенок садится на лед. Падать не страшно, но вставать довольно трудно. Чтобы удержать разбегающиеся коньки на одном месте, нужно при вставании ставить их на лед под прямым углом друг к другу, стараясь держать пятки вместе.

Через некоторое время связки окрепнут, ноги перестанут подгибаться, и тогда можно начинать скользить — «ехать». Для ребенка кажется почти невозможным скользить на одной ноге, поэтому обычно он, оттолкнувшись ногой, немедленно ставит ее на лед рядом с другой и катится на обеих. Следовательно, рекомендуется при первых шагах на льду отталкиваться не носком, а всем внутренним ребром конька. Когда толчок будет усвоен, следует попытаться проехать весь «шаг» (до нового толчка) на одной ноге и ставить свободную ногу только перед началом нового шага. С течением времени следует увеличивать силу толчка и длину шага. Отталкиваться необходимо обеими ногами с одинаковой силой.

Повороты во время скольжения на двух ногах производятся наклоном тела в соответствующую сторону и совершаются инстинктивно. Прекрасным подводящим упражнением является катание по кругу, при котором свободная нога при постановке ее на лед скрещивается спереди с несущей (так называемый «поворот с переступанием»). После усвоения бега по кругу в обе стороны изучение скольжения на наружных ребрах не представит больших затруднений.

Тем не менее на первом этапе обучения дети делают типичные ошибки, и педагог должен владеть игровыми приемами устранения этих ошибок (таблица).

Таблица

Игровые приемы устранения ошибок при обучении катанию на коньках

Техническое действие	Типичная ошибка	Игровой прием
Разбег с поочередным отталкиванием обеими ногами и скольжение на двух коньках	Торопливость, мелкошажие, неполное разгибание в колене толчковой ноги, широкая постановка ног, слабый наклон туловища при скольжении, сильный наклон коньков вовнутрь	«Скользим по коридору»: выполнение задания по нарисованной линии с боковыми ограничениями на расстоянии 30 см

Техническое действие	Типичная ошибка	Игровой прием
Разбег с помощью одних отталкиваний на расстояние 15 м	Неодинаковая сила отталкивания; после толчка нога идет не вслед опорной, а кратким путем вперед; широко поставлены ноги; туловище в высоком положении	Упражнение «Шаги-великаны». «Чем меньше, тем лучше»: за один толчок прокатиться максимальное расстояние
Катание по кругу, отталкиваясь одной ногой	Конек не наклоняется на наружное ребро; туловище не наклонено к кругу	«Часики»: катание по часовой стрелке нарисованного циферблата (скольжение только по линии)
Повороты на 180°	Коньки ставятся прямо без наклона в одну сторону; туловище не поворачивается в сторону наклона коньков	«Змейка»: скольжение между снежками, объезжая их слева и справа. «Въехать в дугу»: ориентир из снега или нарисованной линии
Торможение	Слабый упор тормозящим коньком; туловище не откинута назад	«Фонарик»: сведение и разведение носков коньков
Разбег и скольжение на одном коньке	Туловище не переносится на опорную ногу; нога поднимается резко вверх	«Ласточка»: перенос туловища на опорную ногу. «Кто проскользит дальше?»

В итоге приобщение детей к катанию на коньках позволяет формировать их физическую культуру: развивать физические и умственные способности, совершенствовать двигательную активность, осуществлять социальную адаптацию.

(Продолжение следует.)

Источники

1. Пустынникова Л.Н. Коньки в детском саду: Из опыта работы. М.: Просвещение, 1979.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Законодательство // Дошкольное воспитание. 2023. № 4.
3. Щербак А.П. Правовое обеспечение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта в таблицах: учебное пособие для СПО. 2-е изд., стер. СПб: Лань, 2023.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательное умение // Дошкольное воспитание. 2019. № 8.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Планирование // Дошкольное воспитание. 2023. № 37.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. 2019. № 6.

7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спорт // Дошкольное воспитание. 2021. № 2.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Спортивный инвентарь // Дошкольное воспитание. 2021. № 11.
9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Ловкость // Дошкольное воспитание. 2020. № 1.
10. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Хоккей // Дошкольное воспитание. 2023. № 2.

Encyclopedia of physical culture of the child. Skates

Alexandr P. Shcherbak,
Yaroslavl, Russia

Abstract. The article is devoted to teaching skating to children aged 6–7 years in accordance with the requirements of the federal educational program for preschool age. Listed are the types of skating sports and the minimum age for practicing them. The minimum content of physical exercises is presented. The basics of skating movement techniques are described.

Keywords: preschool children, skates, sports, federal educational program.

