

Рекомендации для родителей по катанию на фигурных коньках

Рекомендуемый возраст поступления ребенка в этот вид спорта - 4-5 лет. Возможны отступления от нормы, в зависимости от индивидуальных особенностей. Главной задачей возраста является освоение толчков, скольжений на ребрах коньков, различных двух - и одноопорных поворотов, а особое внимание следует обращать на развитие так называемого «чувства льда» и ориентировки на ледяной площадке. Наиболее характерные упражнения, используемые для решения этих задач, бег на коньках вперед, назад, с поворотами, игровые упражнения без предметов и с предметами, эстафеты, игры на льду и пр.



Для более быстрого и успешного освоения навыков плавного скольжения на льду стоит заранее обратить внимание на общую физическую подготовленность ребенка, ведь чем она лучше, тем быстрее он овладеет разнообразными видами движений. Как показывает практика, серьезного внимания заслуживает и развитие силы мышц ног, потому как голеностопные суставы детей 3-4 лет весьма податливы и слабы, а это может стать причиной травматизма и уплощения свода стопы. Необходимо также подчеркнуть, что даже жесткое крепление ботинка не снижает нагрузки на мышечный аппарат стопы, поэтому так важно укрепить мышцы стопы до начала занятий.

Ниже мы приводим упражнения, рекомендуемые для развития мышц голени и укрепления стопы.

1. И.П. - сидя на скамье с прямыми ногами: попеременные сгибания-разгибания стоп, держать в конечном положении 2-3 секунды. Следить за дыханием.
2. И.П. - сидя на скамье с прямыми ногами: попеременные сгибания-разгибания стоп с преодолением сопротивления (упражнение рекомендуется выполнять с ребенком в паре, удерживая его стопы)
3. И.П. - стоя пальцами стоп на подставке высотой 5-7см, руки на пояс: поднимание на носки. Спину держать прямо, ноги в коленях не сгибать.
4. И.П. - сидя на краю скамьи поднимание на носки с преодолением сопротивления (на колени можно положить небольшой груз)
5. И.П. - стоя пятками на подставке высотой 5-7 см: поднимание носков вверх, конечное положение держать 3-5 секунд.
6. И.П. - стоя на гладком полу или на ковре: продвижение вперед за счёт сокращения подошвенных мышц.

И помните – ничто так не сблизит Вас с ребенком, как совместные занятия спортом.

Будьте здоровы! 😊