

Для Вас, родители!

Активный досуг

Учимся кататься на лыжах

Катание на лыжах - один из лучших форматов активного зимнего отдыха для всей семьи. Приобщить ребенка к лыжному спорту несложно, а во многом даже проще, чем взрослому. Но, обычно, здесь возникает немало вопросов.



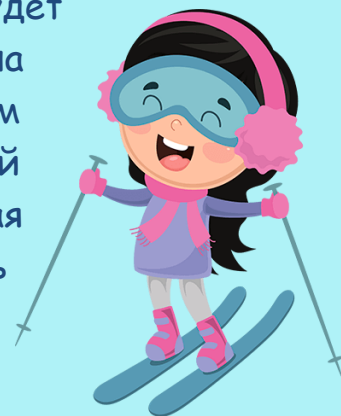
С какого возраста можно начинать осваивать лыжи?

Некоторые особо увлеченные родители начинают ставить малыша на лыжи уже в полтора-два года. В принципе, это вполне реально. Но следует понимать, что в этом вопросе лучше руководствоваться не личными желаниями, а рекомендациями ортопедов. По мнению врачей, оптимальным временем для первого знакомства с лыжами является возраст в 4 года. К этому времени костно-мышечная система ребенка становится достаточно окрепшей и приспособленной для лыжных нагрузок.



Как и с какой техники лучше начинать?

Детям 4-5 лет первое знакомство с миром зимнего спорта рекомендуют начинать с классических беговых лыж. Следует быть готовым к тому, что первое время ребенок будет норовить избавиться от непривычных вещей на ногах. Это вполне естественная реакция. Родителям важно найти компромисс в этом вопросе: с одной стороны не вестись на поводу у малыша, снимая лыжи по первому капризу, и при этом не быть слишком строгими. Начальные тренировки не следует делать продолжительностью более 20 минут.



Первое знакомство с лыжами желательно начинать дома. Наденьте лыжи на ребенка, предложите потоптаться в них по квартире и

сымитировать ездовые движения. Для затравки интереса не лишним будет предварительно посмотреть мультики, в которых любимые герои катаются на лыжах.

Освоение классического хода

Суть классической техники катания на беговых лыжах заключается в передвижении шагами с небольшим скольжением, лыжи при этом находятся параллельно друг другу. Классический лыжный ход



предпочтительней для ребенка, т.к. его движения более естественны, следовательно, техника более понятна и проста в освоении. Немаловажно и то, что классический ход требует меньших физических затрат. Отрабатывать первые движения следует на плотно укатанном снеге, а еще лучше на сформированной лыжне. Для начала предложите малышу просто постоять на лыжах и потоптаться на одном месте. Перед тем как отрабатывать навыки скольжения ребенок должен уметь уверенно держать

равновесие. Для этого в ходе первых занятий просто катайте его на импровизированном буксире, используя небольшую палку или толстую веревочку длиной 30-40 см. Ноги лыжника должны быть чуть согнуты, тело наклонено вперед. Неспешно тащите его, чередуя ускорения и замедления. Когда ребенок хорошо прочувствует скольжение лыж и научится держать равновесие, можно предоставить ему большую самостоятельность. Для начала пусть начинающий лыжник просто научится ходить по лыжне, попеременно двигая лыжи, но, не отрывая их от земли.

В лыжных палках на начальные этапы обучения нет никакой необходимости. Без них юный спортсмен быстрее научится держать равновесие и сможет лучше концентрироваться на технике скольжения.

Бесшажный ход

После того как ребенок более-менее уверенно начал ездить классическим стилем, попеременно переставляя руки и ноги, важно научить его одной разновидности «классики» - бесшажному ходу. Суть техники заключается в отталкивании одними палками без участия ног. Ноги при этом остаются параллельными друг другу и слегка согнутыми в коленях. Корпус слегка наклонен вперед. Этот

стиль удобен тем, что дает возможность отдохнуть ногам при продолжительной езде. Также его уместно использовать на спусках и небольших склонах.

Как не ошибиться при выборе первых лыж?

Для малышей возрастом три-четыре года следует приобретать короткие лыжи. Их длина должна быть немного меньше, чем рост самого ребенка. Как правило, речь идет о широких устойчивых моделях длиной 80-90 см.



С 6-7 лет оптимальную ростовку беговых лыж для классического хода выбирают по следующей схеме: рост ребенка + 20 см. Сложив эти два показателя, вы получите нужную длину детских лыж. Длина подходящих палок вычисляется по схеме: рост лыжника минус 20 см.

Для коньковой техники выбирают более короткие лыжи, руководствуясь схемой рост ребенка + 10-15 см.



Правильно выбранная ростовка определяет качество наката и степень маневренности лыж, их отзывчивость в управлении и безопасность езды в целом.

Использованные ресурсы: <https://novasport.ru/poleznoe/rebenok-i-lyzhi-kak-nauchit-malysha-bazovym-tehnikam-ezdy/>

Инструктор
по физической культуре
Лебедева М.В.