

Попробуйте почувствовать концентрацию детского внимания. Лучше закончить лыжный урок раньше времени, чем когда уже будет поздно. Для занятий лыжами вполне подходит старая родительская аксиома: *«Объём детского внимания в минутах равен возрасту ребёнка, выраженному в годах»*.



Поддерживайте детский энтузиазм, а если он вдруг исчезает - не принуждайте ребёнка к возобновлению упражнений.

Вы можете обнаружить, что когда Вы пробуете объяснить детям азы лыжной техники, это их совсем не интересует. Поставьте себя на их место: хочется ли ребёнку слушать взрослого человека, который вместо того, чтобы просто кататься на лыжах, начинает пространно объяснять, как это делается. Гораздо правильнее разрешить им делать то, что им хочется и позволить совершенствоваться со своей собственной скоростью.

Помните, что во время занятий лыжами у детей тоже есть права, и они вправе требовать их соблюдения. А именно:

**Право на тепло и комфорт.** Помимо того, что детская одежда должна быть «многослойной», необходимо обеспечить лёгкий доступ к верхним её «слоям». В Вашем термосе должно быть достаточно горячего чая, а в карманах - пряников и печенья.



**Право на свободу.** Детские лыжи должны легко сниматься и одеваться. Позвольте детям на лыжах вытворять всё, что им нравится.

**Право на уважение.** Прислушивайтесь к детям и принимайте их слова всерьёз.

**Право на безопасность.** Может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации.

**Право не чувствовать себя скучающими или уставшими.** Чересчур много упражнений вряд ли принесут детям массу удовольствия. Нет лучшего способа воспитать у них отвращение к лыжному спорту, чем заставить заниматься, когда им этого больше не хочется.

**Право не чувствовать принуждения.** Дети ненавидят, когда их заставляют что-либо делать. Их ощущения от катания на лыжах будут только более радостными, если у них будет возможность начинать или заканчивать занятия по своему желанию. Вы сами наверняка понимаете вред от занятий "из-под палки".

Научите ребёнка кататься на лыжах рядом с Вашим домом. Если недалеко от того места, где Вы живёте есть хоть небольшая площадка, пригодная для катания - используйте её. Держите лыжную экипировку Ваших детей в легкодоступном месте, чтобы они могли воспользоваться ею как только у них возникнет такое желание. Наверняка у Вас не будет достаточно свободного времени, чтобы часто устраивать лыжные уроки. Этого и не требуется - есть множество забавных игр, в которые можно играть на лыжах - обучите им Ваших детей и они сами улучшат свои навыки. Например:

*Лыжный гандбол* - игра без палок, великолепно развивающая такие качества, как быстрота и реакция.

*Соревнования колесниц* - играющие (все на лыжах) разбиваются на пары: один из них становится "лошадью", второй "седоком", держащимся за верёвку, обвязанную вокруг талии "лошади". После первого "заезда" члены каждой из команд меняются местами.

*Лыжный слалом* - для этого Вам понадобятся только не слишком крутой склон и несколько палок, изображающих слаломные ворота.

*Прыжки на лыжах* - сами соорудите для Ваших детей трамплин - так, чтобы он был не слишком большим и в полной мере безопасным.

Слалом и прыжки на лыжах обычно оказываются настолько увлекательными, что дети могут играть и веселиться до полного изнеможения. Представьте себе, сколько упражнений Вам нужно было бы заставить сделать Ваших детей, чтобы добиться такого же тренировочного эффекта. По мере того, как они научатся проходить слаломную трассу и прыгать на лыжах со всё большей скоростью, улучшится и их техническая подготовленность. Я начал прыгать на лыжах в возрасте 7 лет и уверен, что прыжки могут заинтересовать лыжными гонками многих из тех ребят, которым не пришлась по душе скорость горных лыж.

Однако не настаивайте только на беговых лыжах! Поддержите любое лыжное увлечение Ваших детей, каким бы оно ни было: горные лыжи, сноуборд или биатлон. Всегда помните, что ходьба на лыжах является наилучшей основой для любой лыжной дисциплины.

Увлекательнейшей игрой как для детей, так и для взрослых обычно становится *буксировка*

- такая же игра, как соревнования колесниц, где в качестве «лошади» выступают взрослые. Используйте длинную (как минимум 3-х метровую) верёвку, обвязав её вокруг талии «лошади» и пристегнув к буксируемому с помощью какой-либо легко открывающейся застёжки. Так как руки у ребёнка будут свободными, он сможет помогать себе в движении палками. Запомните, что в эту игру играть можно только на равнине или небольшом пологом подъёме - никогда не спускайтесь с горы, если Вас подхлёстывает «наездник»;

Буксировка особенно полезна в том случае, если Вы обладаете хорошей лыжной техникой - тогда Ваши дети просто смогут копировать правильные движения. Это будет лучшим способом показать ученикам, что основа лыжной техники - скольжение. Дети очень быстро поймут, что чем сильнее их толчок, тем дольше продолжается скольжение.

При буксировке нужно обеспечить такое крепление «буксировочного троса», чтобы дети сами могли легко открыть и закрыть застёжку. Родители! Не думайте, что Вам удастся совершить таким образом марафонский пробег. В первую очередь убедитесь, что Вашим детям не надоело «буксироваться» после первого километра дистанции.

Если там, где Вы живёте, зимой бывает достаточно снега, Вам стоит попробовать превратить катание на лыжах в стиль жизни. На самом деле такой способ обучения гораздо легче осуществить, чем кажется на первый взгляд. Существует множество возможностей достичь цели. И не забудьте - ведь катание на лыжах способно приносить настоящее удовольствие - тем самым Вы делаете более весёлой Вашу жизнь (укрепляя при этом здоровье детей).

Если у Вас есть такая возможность, попробуйте превратить лыжи для Ваших детей в средство передвижения. Я вместе со своим братом каждый день зимой добирался на лыжах до школы - и у меня до сих пор сохранились воспоминания о том, как это здорово - встать ранним утром и почувствовать скольжение лыж по свежеснеговому снегу. А сколько приятных мгновений ждало нас на обратном пути домой - извилистые лыжные тропинки среди сугробов, захватывающие дух спуски по целинным склонам холмов, прыжки через застывшие ручьи! В то время, когда нет снега, посадите своих детей на велосипед. Не пользуйтесь транспортом - пусть работает собственный двигатель Вашего ребёнка!

Лыжи - увлекательнейшее занятие, но помните, что у современных детей есть много разных способов занять свободное время, причём не все из них приносят им пользу.

Главное, о чём Вы не должны забывать - единственное, что может заставить детей кататься на лыжах - это их желание. Когда катание не делает их радостными и весёлыми - значит что-то не так. Прислушивайтесь к детям, если хотите, чтобы они получали удовольствие от занятий лыжами. И даже когда Ваши дети довольны - не останавливайтесь на достигнутом. Всегда старайтесь делать занятия разнообразными - и Ваши дети скажут Вам спасибо.

### Билл Кох (Bill Koch)

- серебряный призёр Олимпийских игр  
и обладатель Кубка мира.  
**"Cross Country Skier"**