



рис. 15.7 Использование «самого» движение педалей по кругу. Страйтесь научить ребенка лучше работать ногой, согнутой в колене. Для того чтобы педали крутились эффективно, он должен координировать движения ног.

ся силой инерции (*рис. 15.7*). Тренируясь, страйтесь уравновешивать трудности, которые испытывает ребенок, стремясь все сделать самостоятельно, с приятными эмоциями, которые он испытает, когда справится со своей задачей и поедет вперед, пусть даже с вашей помощью.

Когда ребенок останавливается и не может сдвинуться с места, то чаще всего одна нога его оказывается почти выпрямленной, а другая — согнутой в колене. Он ничего не сумеет сделать в этой ситуации, потому что будет все время стараться сильнее нажимать на педаль выпрямленной ногой, вместо того чтобы работать другой ногой. Вы заметите, что такого рода ситуация повторяется довольно часто. Обычно та нога, которой он пытается нажимать на педаль, оказывается более сильной. Ребенок застревает в таком положении до тех пор, пока более слабая нога не станет сильнее и он не начнет работать ею так же, как и более сильной ногой. Только это позволит поддерживать непрерывное движение педалей по кругу. Страйтесь научить ребенка туже же — «инстинктивно» лучше работать ногой, согнутой в колене. Для того чтобы педали крутились эффективно, он должен координировать движения ног.

Начните упражняться на дистанции от 1 до 1,5 м и занимайтесь, пока он не научится, а затем умело ездить. Ребенок не будет готов преодолеть большее расстояние. Когда он научится ездить и много ездить, проезжать по горизонтальной поверхности 4,5 м, это означает, что он понял, как нужно крутить педали. Теперь можно постепенно увеличивать расстояние до 30 м и более. Когда ребенок почувствует себя уверенно, сидя на велосипеде и крутя педали, он сам станет понемногу повышать скорость езды, и его выносливость возрастет.

Если все внимание ребенок сосредоточит на педалях, управлять велосипедом за него придется вам. При этом он может даже знать, как пользоваться рулем, но вы будете нужны ему, чтобы он смог полностью сконцентрироваться на работе педалей. Так, Джаванда, учась крутить педали при езде по горизонтальной поверхности, хотела смотреть на свои ноги. Если у нее была возможность сосредоточиться на них, то она могла крутить педали и ехать вперед. Если же она поднимала голову, чтобы посмотреть на руль, ее ноги переставали работать, и ей трудно было сдвинуться с места. Поскольку ее внимание было приковано к педалям, она не в состоянии была следить за управлением и врезалась в предметы, попадавшиеся у нее на пути. Позже, когда она научилась хорошо работать педалями, ей уже не нужно было все время следить за ногами, и она могла смотреть вперед и на руль. В этот момент уже можно одновременно отрабатывать умения крутить педали и рулить.

Когда ваш ребенок научится делать хорошо и то и другое, вы можете попробовать позаниматься, не закрепляя его ноги на педалях. Теперь, когда он умеет толкать педали ногами, он удержит на них свои ступни и без специальных приспособлений, хотя на поворотах это не так легко, как во время езды по прямой. Здесь успех зависит от практики.

Советы

по организации
и проведению
занятий

Остановите свой выбор на обычной модели велосипеда. Не стремитесь приобрести велосипед с большими колесами (*рис. 15.8*). На обычном велосипеде ребенок сидит прямо и толкает педали вниз. В таком положении движению способствует сила земного притяжения, и он пользуется мышцами ног, главным образом, для того, чтобы крутить педали. На ве-



рис. 15.8