



Фото 2.10.3 Катя Ткаченко

вый антирисунки, избавиться от которого весьма не просто. Гораздо легче провести необходимое время, обучая детей просто ездить по прямой, на соответствующем пологом склоне. Далее можно делать прыжочки или просто приседать и вставать, кататься на одной лыже и на сноублэдах, репетировать приседания и укол палкой в траверсе и т.д. В общем, методов много и все они довольно просты. Главное – создать условия, в которых дети сами научатся поворачивать на широко идущих параллельных

лыжах. При переходе к поворотам очень важно избегать вращения и руления лыж. Даже в 5 лет дети могут почувствовать закатовку и поворот смещением тела внутрь. Дети, которым удастся уловить чувство того, как закатованные лыжи «поворачивают сами», обычно начинают очень быстро прогрессировать. Великолепно помогают поймать это ощущение ролики и сноублэды на снегу. Конечно, такая грамотная подводка займёт чуть больше времени и потребует работы с особо нетерпеливыми родителями, которые любыми средствами хотели бы научить своих детей спускаться с верха крутой горы. Безусловно, что правильно подобранное оборудование и особенно условия катания играют определённую роль. Трудно переоценить вклад тренера или инструктора на этой стадии знакомства с горнолыжным спортом. Их главной задачей является скорее не обучение, а создание наиболее благоприятных условий для развития у малышей правильных технических навыков, буквально с первых шагов на склоне. Любой тренер, от работающего с юниорами до тренера сборных на Кубке мира, знает, как трудно переучивать уже сложившихся спортсменов. Именно поэтому важно знать, на что действительно способны дети. Это поможет в процессе постановки современной техники буквально с первых занятий на склоне.

## 2.11. Общие принципы обучения детей

**П**ри обучении детей нужно руководствоваться одним основным принципом – **дети учатся в процессе направленной игровой активности.**

Тренер должен постоянно создавать игровую ситуацию, обеспечивающую наиболее благоприятные условия для обучения. Я считаю, что этот момент неправильно понимается некоторыми детскими тренерами и особенно инструкторами, как в России, так и на Западе. В российских спортшколах до недавнего времени малышей чуть ли не сразу бросали на «выживание» в трассу. Сейчас, с появлением платных детских групп, этот подход изменился на диаметрально противоположный. А именно – на копирование западного подхода. Однако российские коллеги, как правило, видят лишь одну сторону западной системы обучения детей. Эта система, использу-

емая в детских школах, применяется примерно одинаковым образом на курортах не только альпийских стран – Австрии, Франции, Швейцарии, но и Северной Америки. Рассчитана система на то, что родители сдают малыша в «детский сад на горе» на несколько часов. В это время они катаются сами и хотят лишь одного – найти своего ребёнка довольным, здоровым и желающим повторить всё это на следующий день. Естественно, что инструкторы хотят примерно того же. В ход идут и цветные колпаки, и раскрашивание лиц детей, и привязывание к их шапочкам воздушных шариков, и прочие «методы вовлечения». В большинстве случаев при этом создаются минимальные условия для обучения или не создаются вообще. Для облегчения задачи детей поскорее ставят в плуг и больше толком ничему не учат. В лучшем случае ма-

леньких учеников переводят на склон чуть большей крутизны, где те применяют ещё более широкий тормозящий плуг. Я глубоко убеждён, что данный подход неэффективен, так как упускает главный элемент – обучение. К сожалению, именно этот подход к начальному обучению детей у всех на виду и сразу же бросается в глаза. Однако следует провести чёткую границу между таким подходом, используемым инструкторами, и тем, что делают детские тренеры в клубах и спортшколах европейских стран. Нужно признать, что почти во всех странах между детскими инструкторами и тренерами детей и юниоров должное взаимопонимание отсутствует. Исключением являются Словения и Хорватия, где все – и инструкторы, и тренеры – работают по единой системе. В других альпийских странах тренеры и инструкторы практически не пересекаются по работе. При обучении детей у инструкторов и тренеров зачастую бывают совершенно противоположные цели и задачи. Инструкторам важно, чтобы ребёнок и его родители были довольны. Обучение и результаты стоят далеко не на первом месте. Именно поэтому почти везде можно увидеть инструктора, обучающего малышей держать лыжи в форме «куска пиццы» – в положении плуга. Во многих североамериканских школах для этого используют ещё и специальные приспособления, которые надеваются на носки лыж, не позволяя им идти параллельно. Таким образом, даже талантливому и смелому малышу не предоставляют никаких шансов для выполнения поворотов на параллельных лыжах. На головах у детей могут быть цветные колпаки или к шапочкам привязаны шарики. Дети довольны, родители спокойны, инструктор тоже. Естественно, такого инструктора не очень волнует тот факт, что в процессе его или её работы у малышей укореняются неправильные навыки, биомеханические антирисунки, исправить которые потом очень непросто. Я считаю, что родители малышей должны отдавать себе отчёт в том, что, приводя ребёнка в школу на горе, даже на лучшем из европейских курортов, они в большинстве случаев не отдают его или её в руки профессионала. Конечно, инструкторы умеют общаться с детьми и вовлекать их в безопасные игры. Однако очень немногие из этих инструкторов могут похвастаться умением обучать детей современной технике, используя современные методы. Инструктор, обучающий детей плугу, на мой взгляд, отстает от современных методов как минимум лет на 15.

Обычно детские инструкторы стремятся поскорее сдать экзамен на более высокий уровень и перейти к работе со взрослыми. В большинстве альпийских стран и в Северной Америке ра-

бота с детьми считается непрестижной и оплачивается существенно ниже.

Однако почти на любом курорте существует ещё и спортшкола или клуб, где детские тренеры учат своих подопечных спортивной технике буквально с первых шагов. Сразу оговорюсь, что повороты плугом при этом не используются. Детей учат работе ног в прямом спуске и затем плавно подводят к поворотам на закантованных лыжах. Эффективно работает чередование между использованием лыж и коротких лыж длиной менее метра – скибордов, сноублэйдов.

У детей, начавших обучение с плуга, негативные последствия этого проявляются на протяжении долгого времени. Они, как правило, возвращаются к плугу, как только чувствуют, что выходят из зоны комфорта. Это может проявляться как на трассе, так и в свободном катании на крутом склоне. Зачастую такой ребёнок может быть совсем потерян для спорта. Несмотря на это, именно этот устаревший подход перенимается и практикуется в ряде регионов России, как инструкторами, так и некоторыми тренерами.

Детские спортивные группы на европейских курортах, как правило, занимаются на специально отведённых склонах и не попадают на глаза основной массе катающихся. Опытные детские тренеры знают, что реально обучать детей можно в течение 45–50 минут. Поэтому они разбивают занятия на три-четыре сегмента по 45 минут. Вся тренировка занимает меньше двух с половиной – трёх часов, в отличие от школы-детсада, где дети проводят от 3 до 6 часов.

Я считаю, что российским коллегам нужно чётко уяснить разницу в обучении детей в школах при курорте и в спортивных организациях. Конечно, школы на Западе достигли больших успехов в организации игр и вовлечении детей. Спортшколы и клубы в этом отстают, но явно идут впереди в самом обучении. Я считаю, что в идеале детская программа должна включать в себя элементы обеих систем. При этом тренер всегда должен помнить, что игра – это лишь средство обучения конкретным техническим навыкам, а не самоцель. Я часто наблюдаю за работой инструкторов, организующих игры, не имеющие конкретной цели с точки зрения обучения технике. Конечно, далеко не все 4–5-летние ученики спортшкол решат в будущем стать спортсменами, однако при правильной работе тренера они станут хорошими лыжниками на всю жизнь. Дети, занимающиеся в школах-детских садах возможно, так и будут рулить в плуге ещё долгое время. Некоторые из них решают пойти в спорт, где им приходится переучиваться, часто безуспешно.

Итак, вернёмся к принципам обучения детей. Дети учатся, опираясь на то, что тренер может **сделать и показать**, а не на то, что он или она говорят. Ученики должны иметь ясное представление того, что требуется сделать, условий игры. Далее им требуется определённое время и количество повторений для применения и выработки биомеханического рисунка, соответствующего задаче. Естественно, что глубокое понимание техники и её последовательного развития является необходимым для детского тренера. В противном случае может быть создана ситуация, при которой восприятие одних навыков препятствует восприятию других. Я наблюдаю подобные ситуации довольно часто.

К сожалению, детские тренеры, работающие с малышами, не пользуются большим уважением коллег. Считается, что они просто не готовы к работе с «настоящими» спортсменами старшего возраста. Я ни в коей мере не разделяю подобного мнения. На мой взгляд, опытный детский тренер – это такая же редкость, как и тренер с большим опытом работы на Кубке мира. Кроме того, без хороших детских тренеров и тренеры сборных останутся без работы. Полагаю, что нам всем не стоит об этом забывать.

В России создалась уникальная ситуация. На данный момент не существует стабильной общепринятой системы обучения детей. Убеждён, что она может быть создана на основе правильного сочетания двух описанных выше систем.

В этом разделе я хочу поделиться общими принципами обучения основам слалома-гиганта и слалома на начальном уровне. Не хочу привязывать это к возрасту детей, так все они развиваются по-разному и возраст далеко не всегда является критерием того, как должен кататься ребёнок.

За основу обучения я предлагаю принять шесть основных двигательных навыков:

- \* **положение над лыжами,**
- \* **динамическое равновесие,**
- \* **синхронизация и координация,**
- \* **разворот-перенаправление лыж,**
- \* **закантовка,**
- \* **давление.**

Некоторые тренеры выделяют резание дуги в отдельный навык. Я считаю, что резание происходит как результат слияния приведённых выше основных навыков. Все навыки должны успешно применяться в условиях **равновесия** во всех возможных направлениях: переднезаднем – вдоль лыж, вертикальном – вверх и вниз, горизонтальном – поперек лыж и равновесии при вращении.

При обучении этим простым навыкам тренер должен постоянно задаваться вопросами:

**Что делать? Как это делать? Когда это делать? Зачем это делать?**

Хороший тренер легко определяет «что делать» и «как делать». **Эффективный** тренер должен чётко знать ответы на вопросы «когда это делать?» и «почему?». Естественно, что это происходит только с приобретением знаний и опыта.

Осмелюсь поделиться основами разработанной мной методики современного начального обучения технике. В принципе она не нова и весьма проста. Детей выводят на пологий широкий склон с хорошим ровным выкатом. Значительное время посвящается прямым спускам и привыканию к скорости. Ширина ведения лыж должна быть удобной. Не стоит увлекаться слишком широким ведением, которое в дальнейшем может препятствовать равномерной закантовке обеих лыж. Высота, с которой начинается спуск, постепенно увеличивается. При этом основное внимание уделяется положению ребёнка над лыжами. Очень важно, чтобы ребёнок стоял, не опираясь на языки или задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Выравнивание и подгонка ботинок также должны осуществляться именно на начальном уровне обучения. Пока сбалансированного положения не будет достигнуто, нет смысла двигаться дальше. Я считаю, что тренерам и родителям на начальном этапе не стоит торопиться переходить к поворотам и тем более к трассе, даже детской, из конусов. Необходимо закреплять все самые элементарные навыки при помощи большого количества повторений. Хорошему положению над лыжами способствует улучшение баланса и повышение уверенности ребёнка. Из упражнений на баланс можно использовать самые простые, такие как переступание с ноги на ногу в прямом спуске, подъём одной из ног до прямого угла в колене и удерживание её в этом положении на протяжении пары секунд тоже в прямом спуске. Более сложные упражнения – это простой спуск на одной лыже и спуск на одной лыже, при котором вторая лыжа держится перекрестно под прямым углом поочередно спереди и сзади ботинка опорной ноги. Все эти упражнения не новы, но выполняются они в прямых спусках, скорость которых постоянно увеличивается. Привыкание к скорости имеет решающую роль на начальном этапе. Ребёнок, уверенно чувствующий себя на скорости в прямом спуске, не будет использовать повороты для контроля и уменьшения скорости, как это делает подавляющее большинство детей, наченных инструкторами. Более того, баланс у такого ребёнка значительно лучше, чем у его ро-

весника, медленно спускающегося в плуге. Далее можно переходить к упражнениям на сгибание и разгибание ног, а также к прыжочкам с двух ног на две и с ноги на ногу. При правильном подходе на всё это может уйти более трёх месяцев занятий.

За это время тренер может привести в порядок снаряжение детей, выровнять ботинки и крепления. Ботинки и крепления должны быть выровнены и подогнаны таким образом, чтобы ребёнок мог закантовать обе лыжи на одинаковые углы, оставаясь при этом в сбалансированном положении. Более подробно разговор об этом пойдёт в главе 6 (раздел 2). Начинать же нужно в первую очередь с того, чтобы ботинки позволяли малышу выполнять прямые спуски на абсолютно плоско идущих лыжах. Пока ботинки и крепления не подогнаны соответствующим образом, не имеет смысла переходить ни к каким другим упражнениям, так как это разовьёт заведомо неправильные навыки.

От прыжков в прямом спуске можно плавно переходить к прыжочкам с незначительным смещением лыж из стороны в сторону. Дети должны почувствовать эффект того, что облегчённые лыжи проходят под телом. Это весьма не просто и получается не у всех и не сразу. Зато когда начинает получаться, то до поворотов на параллельных лыжах остаётся совсем немного. Важно, чтобы все упражнения делались в линии падения склона и при прыжках из стороны в сторону лыжи смещались строго параллельно линии падения склона, а не разворачивались поперёк нее.

Далее можно переходить к работе над закантовкой. Для этого рекомендуется использовать короткие лыжи с глубоким боковым вырезом или скиборды, сноублэйдс. На этом этапе начального обучения основная задача тренера – научить детей смещаться или отклоняться от вертикального положения, сгибая при этом внутреннюю ногу и разгибая внешнюю. При этом дети постепенно начинают чувствовать правильную закантовку и то, как на это реагируют лыжи или блэйдс. Безусловно, «поймать» это чувство весьма не просто. Однако порядка 90% детей в возрасте от 4 до 8 лет вполне способны на это. Вопрос лишь в том, сколько времени им потребуется. Появление блэйдс существенно облегчило этот процесс. На начальном этапе обучения детей тренерам важно понять, что основное, чему мы учим, – это правильная закантовка с выпрямленной внешней ногой и сильно согнутой внутренней. Естественным образом внешняя нога не выпрямляется до закрепощения и запираения в коленном суставе. Незначительный изгиб в коленном суставе внешней но-

ги всегда присутствует, но начинающие спортсмены должны чувствовать чёткую разницу между положением внешней и внутренней ноги. При таком положении ног повороты начинают получаться самопроизвольно. Даже если в движениях начинают проявляться признаки статичности, свойственной «декоративному» карвингу, это не должно оказать негативного влияния на дальнейшее обучение. Важно, что дети сразу овладевают правильными навыками, а не учатся тормозить, вращать и толкать лыжи вбок. Полагаю, всем ясно, что ставить детей на длинные, купленные «на вырост», прямые лыжи не имеет никакого смысла. **Современные методы обучения рассчитаны и на современное снаряжение.**

Я привел здесь лишь общий принцип начального обучения детей, умышленно не вдаваясь в детали. При желании можно использовать ещё несколько промежуточных упражнений. Важно, чтобы детские тренеры в принципе поняли и приняли такой подход. Его можно условно разбить на три этапа:

- 1-й – работа над положением над лыжами и динамическим равновесием;**
- 2-й – обучение сгибанию и разгибанию ног;**
- 3-й – обучение современной технике закантовки путём заклона (смещения внутрь поворота с выпрямленной внешней ногой).**

На третьем этапе у детей постепенно начинают получаться отлогие резанные повороты. Для перехода из дуги в дугу обе ноги сгибаются, а затем «новая» внешняя нога выпрямляется.

Всё, что мы делаем, это используем описанный в главе 1 **основной принцип поворота** – создание условий для того, чтобы лыжи повернули, вместо обучения навыкам вращения или разворачивания лыж. Именно этот принцип отличает грамотно построенную систему обучения основам современной спортивной техники от устаревших методов обучения детей, применяемых инструкторами в лыжных школах.

Я умышленно не привожу здесь методов и игровых ситуаций, необходимых для вовлечения детей. Методы целиком зависят от воображения и находчивости тренера. Можно использовать конусы, положенные на склоне вешки, воротца, буйки, банки от кока-колы, еловые шишки, пометки на снегу, сделанные с помощью пульверизатора и т.д. Отмечу лишь, что для обучения закантовке посредством смещения от вертикального положения лучше всего создавать ситуацию, в которой детям нужно дотянуться рукой до предмета, установленного сбо-

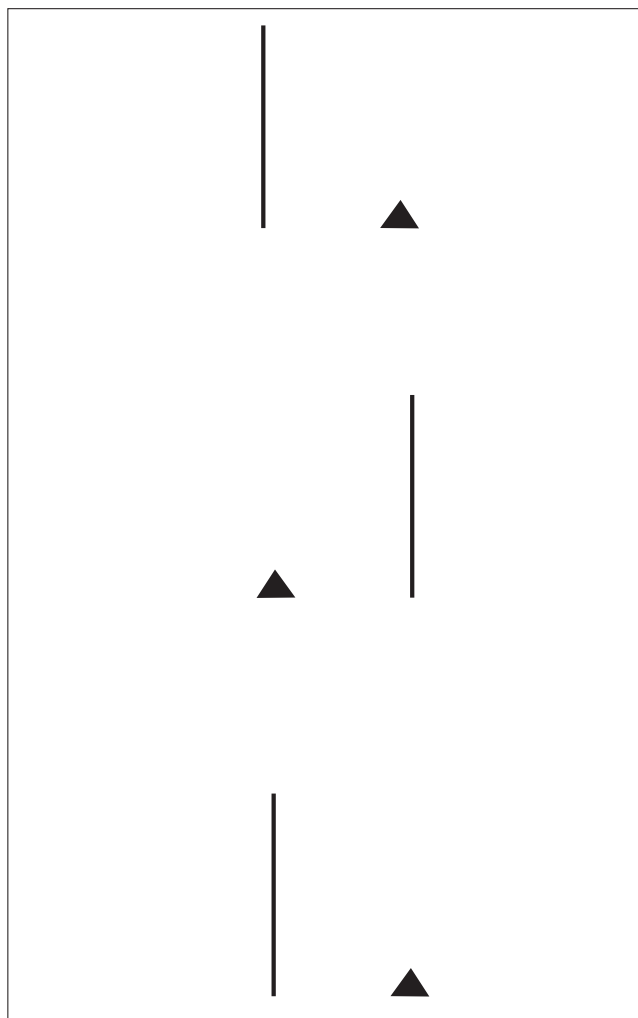


Рис. 2.11.1

ку, желательно на высоте их плеч. При этом нужно создать такую ситуацию, при которой малыш не может вплотную подъехать к этому предмету. Один из возможных вариантов представлен на рис. 2.11.1.

Детям предлагается объезжать маленькую вешку или конус, стараясь при этом наклоняться и дотрагиваться до длинной вешки.

Работа над угловым положением, «сломом» в бедре, на данном этапе не нужна. Когда заклон-смещение и закантовка усвоены, то «слом» в бедре часто начинает происходить самопроизвольно. Если этого не происходит, то «слом» в бедре ставится весьма легко. Преждевременная фокусировка на этом элементе техники лишь приводит к статичности.

## Обучение слалому-гиганту на начальном уровне

При начальном обучении технике слалома-гиганта необходимо чётко разделять фазы поворота и соответствующие им навыки.

Фазы поворота показаны на рис. 2.11.2.

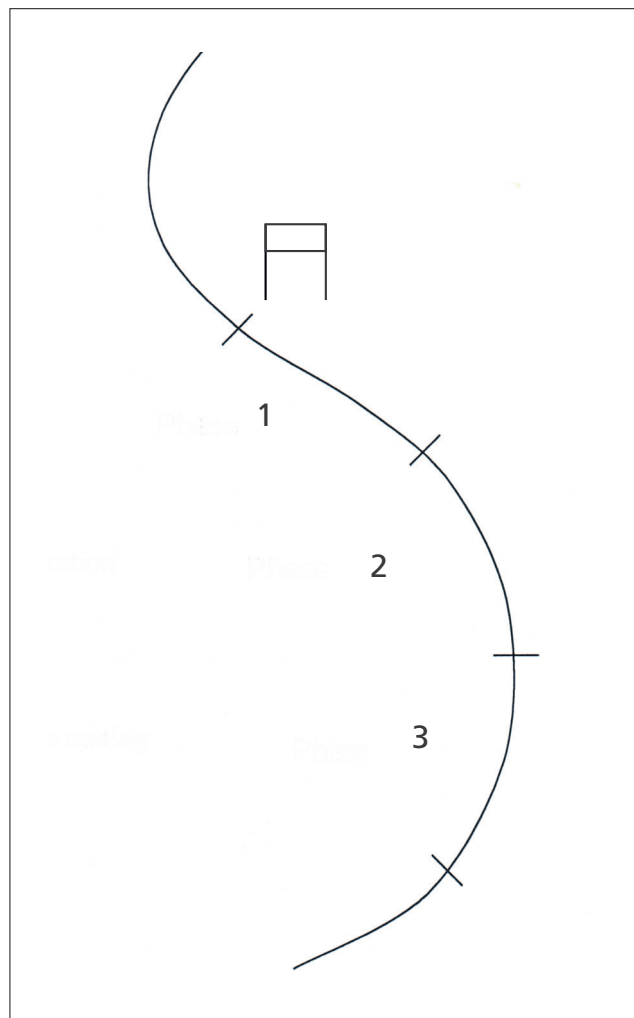


Рис. 2.11.2

**Первая фаза** – отпускание кантов и снижение давления с происходящей при этом перебалансировкой.

**Вторая фаза** – врезание лыж и выпускание ног из-под корпуса (с незначительной ангуляцией).

**Третья фаза** – увеличение давления и, соответственно, прогиба лыжи.

Остановимся на развиваемых на начальном обучении навыках, соответствующих каждой фазе.

### Фаза 1

При работе над первой фазой тренер должен уделять основное внимание развитию баланса в переднезаднем направлении и работе ног. На данном этапе очень важно развить у ребенка правильный биомеханический рисунок сгибания-разгибания ног. Фаза 1 включает в себя раскантовку-отпускание кантов и переводение лыж в нейтральное положение, плоское ведение или скольжение с минимальной закантовкой. При этом происходит выпрямление ног, продвигающее корпус лыжника вперёд и к центру следую-

щего поворота. Это, по сути, и приводит к заклону–смещению тела. Очень важно, чтобы в момент завершения фазы 1 спортсмен испытывал давление на ступню в области наиболее широкой ее части (ближе к носкам ботинок). В этом случае лыжник находится в сбалансированном над серединой лыж положении. Тренерам необходимо создавать игровые ситуации, в которых дети чувствуют контакт с языками ботинок на начальной стадии поворота. В завершении фазы 1 дети должны чувствовать, что лыжи находятся под телом. Важно, чтобы ребёнок мог зафиксировать это ощущение, прежде чем сместиться от лыж внутрь поворота. Цель обучения – привить своевременность движений. Ребёнок должен уметь проявлять терпение в этой фазе поворота. Необходимо научиться ощущать внешнюю лыжу как стабильную **платформу**, от которой идёт смещение. Слишком быстрый уход внутрь из несбалансированного положения является самой распространённой ошибкой при обучении навыков в фазе 1. Такое движение приводит к заваливанию на внутреннюю лыжу.

Овладение навыками фазы 1 занимает длительное время в связи с ограничениями в силе, координации и чувстве баланса у детей. Надо также помнить, что дуга поворота у детей получается намного меньше благодаря коротким лыжам. Тренерам необходимо учитывать это при постановке учебных трасс слалома-гиганта.

Еще раз отмечу, что главной задачей при обучении фазе 1 является развитие динамического равновесия и работы ног, которая обеспечивает перебалансировку (перецентровку) в завершении фазы 1.

### Фаза 2

В фазе 2 ноги должны работать вместе и располагаться – насколько это возможно – параллельно, чтобы обеспечивать равномерную закантовку обеих лыж.

Выполнение данного условия является одним из основных элементов фазы 2. Независимое положение корпуса и ног, достигаемое «сломом» в бедренном суставе (ангуляцией), должно чётко просматриваться, но не быть излишне утрированным. Боковое смещение ног является важным элементом, обеспечивающим необходимое врезание лыж. При этом ученики должны чётко понимать, что внешняя нога выпрямляется одновременно с тем, как внутренняя сгибается в колене. В фазе 2 давление на лыжи начинает возрастать. Очень важно чтобы при этом поддерживался контакт внутренней ноги с языком ботинка. Если это не происходит, то продольная раз ножка и подсаживание назад почти неизбежны чуть позже, в фазе 3. Наиболее распространён-

ной ошибкой в фазе 2 является плоское ведение и разворот лыж. Чаще всего это происходит у младших, менее координированных детей. В таком случае стоит перейти на более пологий склон и вернуться к работе над смещением и закантовкой. Некоторые из коллег придерживаются мнения, что незначительное толкание лыж в этой фазе у малышей допустимо. Я считаю, что даже самым маленьким ученикам необходимо сразу прививать правильные навыки. Толкание плоских лыж в фазе 2 таковым не является. Вполне возможно, что от поворотов нужно просто на время отказаться и в игровой обстановке продолжать работать над основами: балансом и закантовкой. Некоторые из учеников в этой стадии не могут выполнить даже минимальный «слом» в бедре из-за недостаточной силы мышц спины и живота. На мой взгляд, эта ошибка вполне допустима, если она не влияет на работу лыж. В принципе данное положение не создаёт антирисунка и потому может быть легко скорректировано в будущем. Если же отсутствие «слома» в бедре сопровождается вращением корпуса и проскальзыванием лыж, то и в этом случае нужно вернуться к работе над балансом и закантовкой.

### Фаза 3

При работе над фазой 3 дети должны учиться использовать боковой вырез лыж для увеличения давления при движении вдоль линии падения склона. Этот весьма тонкий навык был до недавнего времени не совсем доступен малышам. Современные лыжи позволяют детям «поймать» ощущение резания чистых полудуг вдоль линии падения склона. При этом должны использоваться обе ноги, создающие равные углы закантовки. Однако важно следить за тем, чтобы большее давление было приложено к внешней лыже.

В фазе 3 решающее значение имеют боковое равновесие и раздельная работа верхней и нижней частей тела. Ученик должен чувствовать, что в результате его движений давление на лыжи в процессе движения по дуге поворота продолжает возрастать. В противном случае не будет поддерживаться правильная форма дуги относительно линии падения склона. Иными словами, спортсмен будет вырезать медленные контролируемые дуги поперёк склона.

При обучении фазе 3 тренерам необходимо обращать внимание на стабильное и плавное продвижение рук вперед из положения «руки в стороны», характерного для 1-й и 2-й фаз. Движения рук говорят, как правило, об уровне равновесия в этой фазе поворота. Положение корпуса должно быть стабильным, и эту стабильность обеспечивает мобильность ног.

В завершении фазы 3 руки и корпус должны продвигаться вниз по линии падения склона. Именно в этой фазе направления движения лыж и корпуса лыжника могут не совпадать. В случае выполнения отложенных полудуг это едва заметно, в то время как в круглых законченных поворотах лыжи явно направлены в сторону от направления движения корпуса. Это хорошо видно на фото 2.11.3.



Фото 2.11.3 Яница Костелич

Опережающее движение центра тяжести лыжника вновь направляет лыжи вниз по склону, обеспечивая тем самым отпусканье кантов и выход из дуги.

На мой взгляд, именно правильная техника в фазе 3 помогает развить максимальную скорость. Однако успешное выполнение фазы 3 невозможно без правильного входа в поворот в фазе 1 и сбалансированного ведения лыж в фазе 2.

При обучении фазам поворота слалома-гиганта тренер должен учитывать физические и координационные ограничения своих подопечных. Естественно, что ключом к успеху является правильный подбор склона и состояния снега.

Задачей тренеров является подбор упражнений и прогрессий упражнений, позволяющих работать над отдельными элементами каждой из фаз поворота. Только это может со временем привести к конечной цели обучения на данном этапе – ритмичным координированным движениям, при которых лыжник чувствует себя сбалансированным и расслабленным во всех фазах поворота, задействуя только необходимые группы мышц.

## Обучение поворотам малого радиуса (слалом) на начальном уровне

Как уже неоднократно отмечалось на страницах этой книги, современная техника слалома существенно изменилась и максимально приблизи-

лась к технике гиганта. Однако слаломные повороты требуют более динамичной, короткой дуги. Такая дуга, в свою очередь, требует лучшей перебалансировки и большей точности движений. Я считаю, что подход к обучению слаломным поворотам на начальном уровне у детей очень близок к методике обучения поворотам слалома-гиганта. Иными словами, слалом и преподносится как мини-версия гиганта. Компоненты техники в слаломе остаются практически теми же, но требуют большей динамики и, соответственно, приобретения специфических биомоторных навыков. Безусловно, работа над этими навыками полезна, так как делает разнообразным процесс обучения и способствует разностороннему развитию лыжника. Овладение слаломными поворотами во многом зависит от физических возможностей ребёнка, координации и своевременности движений. Именно поэтому тренерам следует по возможности упрощать условия применения слаломных поворотов, ограничиваясь ровными пологими склонами. При обучении слалому нужно постоянно возвращаться к основам техники слалома-гиганта, с которыми дети должны быть к этому моменту хорошо знакомы.

В общем, я бы рекомендовал детским тренерам работать над различными типами поворотов для эффективного овладения техническими навыками. При этом непосредственная работа над поворотами слалома должна быть минимизирована, в связи с тем что необходимые для современного слалома координация и точность движений абсолютно несвойственны большинству начинающих обучаться детей.

Рассмотрим теперь специфические навыки, необходимые начинающим в каждой из фаз поворота малого радиуса.

### Фаза 1

Как уже отмечалось, дети младшего возраста не обладают физическими качествами спортсменов-юниоров. Поэтому диапазон переднезадних перемещений в коротких поворотах у них должен быть минимизирован. Основным положением должно быть такое, при котором лыжник может легко ощутить давление, приложенное к области самой широкой части стопы. Очень важно, чтобы положение спортсмена над лыжами соответствовало натуральному положению скелетного каркаса и не требовало напряжения мышц. Для этого я бы рекомендовал проводить серии упражнений, направленных на развитие переднезаднего равновесия. Очень важно, чтобы у детей развилось ощущение правильного равновесного положения над лыжами в фазе 1. Движение центра масс направлено вперёд и слегка внутрь следующего поворота. Работа над

«дисциплинированным» стабильным положением корпуса и рук позволит со временем развить мышцы спины и живота, необходимые для настоящих поворотов слалома.

### Фаза 2

В фазе 2 детям необходимо ощущать контакт обеих ног с языками ботинок почти в равной степени. Врезание и ведение обеих лыж происходит равномерно, за счёт выпрямления внешней ноги и сгибания внутренней. Никакого, даже малейшего, руления (вращения) лыж при помощи движений коленей и голеней быть не должно. Незначительный «слом» в бедре в фазе 2 позволяет поддерживать боковое равновесие по мере увеличения угла закантовки обеих лыж.

### Фаза 3

Для выработки ощущения чистой дуги рекомендуется выполнять отлогие повороты вдоль линии падения склона. В фазе 3 важно поддерживать стабильное положение корпуса, что позволяет ногам чисто вести лыжи на кантах. Дети должны чувствовать языки ботинок, причём незначительно большее давление должно ощущаться на внутренней стороне языка наружного ботинка и на наружной у внутреннего для поддержания давления на канте в центральной зоне лыжи.

Перенос давления на пятки лыж в фазе 3 не является навыком, который культивируется у детей на начальном уровне.

При завершении фазы 3 для входа в фазу 1 следующего поворота дети должны **выполнять укол палкой**. Очень важной именно на начальной стадии обучения является правильная постановка укола и его координация с перебалансировкой. Автор постоянно видит массу примеров, когда юниоры, не наученные правильному уколу палкой, пытаются им овладеть и испытывают при этом большие трудности.

Спортсмены, не пользовавшиеся уколом, зачастую чувствуют, что он им мешает и даже снижает скорость прохождения трассы. На самом деле они просто неправильно применяют укол.

Настоящие слаломисты никогда не откажутся от укола палкой, особенно на крутых участках. Дети на самом начальном этапе должны прочувствовать, как укол палкой помогает им перецентрироваться и сопрягать повороты. При работе над уколом палкой с детьми младшего возраста не стоит концентрироваться на очень быстрых коротких поворотах. У большинства начинающих детей нет требуемого уровня баланса и координации. Поэтому вполне достаточным будет обучение уколу палкой в поворотах среднего радиуса на пологом склоне. Основным навык, кото-

рый должен быть развит на начальном этапе, – это координация укола и разгибания ног. Рекомендую начинать с упражнений, выполняемых в косом спуске.

При обучении основам слалома-гиганта и слалома тренеры должны использовать последовательности – так называемые прогрессии упражнений, ведущие к развитию навыков в каждой отдельной фазе поворота.

К сожалению, я не имею возможности привести в данной книге примеры подобных прогрессий. Возможно, они будут включены в следующее издание. Наиболее важными, на мой взгляд, являются даже не конкретные упражнения, а понимание и применение описанного подхода к начальному обучению детей. Огромную роль для достижения быстрых и весомых успехов на начальном уровне играет создание правильных и безопасных условий. Дети уже вначале должны демонстрировать разностороннее техническое развитие и разнообразие в своём катании. Спортсмены на верхней ступеньке начальной подготовки (ориентировочно в возрасте 9–10 лет) должны уметь выдерживать ритм поворотов и в ряде случаев приспосабливать свои технические навыки к различному снегу и разнообразным по крутизне и профилю склонам, **прежде чем начинать работу с вешками**.

Детские тренеры должны быть полностью уверены, что их подопечные овладели фундаментальными навыками в свободном катании, прежде чем переходить к применению и совершенствованию техники на трассе. Более того, начинающие спортсмены должны быть готовы к свободному катанию на существенно более высокой скорости, чем на трассе.

К сожалению, нужно отметить, что на данный момент в России дети и юниоры в среднем начинают спуски по трассе слишком рано, еще не овладев необходимыми фундаментальными навыками. Развитие этих навыков на трассе тоже возможно, но это существенно более медленный процесс с гораздо более низкой вероятностью успеха. Это приводит к потере многих юниоров в возрасте 15–16 лет, когда фундаментальные пробелы в технике становятся наиболее явными.

**Очень надеюсь на то, что, прочитав эту главу, детские тренеры и инструкторы хотя бы немного пересмотрят свой подход к обучению детей. Те же коллеги, кто делал и делает это правильно, просто найдут здесь ещё одно подтверждение верности своего подхода и с воодушевлением продолжат свою непростую работу.**