

Говоря о применении видеозаписи, необходимо отметить операторские навыки тренера. Автор не раз сталкивался с коллегами, записи которых было почти невозможно смотреть. Крайне сложно анализировать видеозапись, если кадр дрожит, спортсмен появляется не в фокусе или снят мелким планом. Современные цифровые камеры существенно облегчают процесс видеозаписи, но тренерам всё равно необходимо работать над своими операторскими навыками. Как уже отмечалось, лучше снимать меньше, но более качественно. Съёмка быстро движущихся лыжников значительно отличается от обычной видеосъёмки. Существенную роль играет выбор места, с которого ведётся съёмка. Желательно чтобы спортсмен был запечатлён во всех необходимых для видеопроанализа ракурсах. Весьма су-

щественны «скорость зума» и качество оптики, позволяющей уменьшать или увеличивать изображение по мере приближения или удаления лыжника. Даже к самой дорогой камере необходимо приспособиться. Съёмка на морозе чревата отмороженными пальцами. Рекомендую тренерам не вести запись голыми руками, а всегда использовать специальную тонкую перчатку, позволяющую легко находить кнопки на камере, не отмораживая при этом пальцы и не сбивая изображение дрожью руки.

Завершая, хотел бы ещё раз подчеркнуть, что видеозапись может не только существенно помогать в тренировочном процессе, но и иметь отрицательные аспекты. Успешное использование видеоматериалов целиком и полностью зависит от тренера и выбранного им или ей подхода.

2.10. Дети и современная техника

Прежде чем переходить к разговору об обучении детей технике, хочу отметить, что тренерам и инструкторам нужно чётко и ясно определить для себя ключевые элементы современной техники. Все они были детально разобраны в предыдущих разделах этой главы, и в данном разделе я буду на них лишь ссылаться.

Обучение детей было и остаётся предметом дискуссий среди инструкторов и тренеров различного уровня – от детских спортшкол до сборных. Это неудивительно, ведь если детские тренеры и инструкторы не будут грамотно делать свою весьма непростую работу, то и всем остальным тренерам – от юниоров и до национальных сборных – придётся её делать за них, но уже в условиях дефицита времени. В идеале основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух-трех лет занятий, пока дети просто катаются вне трассы. В этом случае тренеры средних и старших юниоров могут заниматься своим непосредственным делом – применением техники на трассе и работой над увеличением скорости и стабильности. В реальности этого пока не происходит. Я бы сказал, что более 50% российских юниоров не готовы к работе в трассе именно из-за пробелов в основах техники. Многие из них просто элементарно несбалансированны над лыжами. Всё это, на мой взгляд, идёт от неправильно-го подхода к обучению 4–8 летних малышей.

Несмотря на различия в подходах к обучению, большинство детских инструкторов во всём мире сходятся во мнении, что дети, в силу своих ограниченных физических возможностей, не могут кататься как взрослые. Считается, что у них слабые ноги, и поэтому они не могут эффективно выполнять разгрузку и закантовку лыж. Ряд инструкторов верит в то, что центр тяжести у детей находится ниже, чем у взрослых, вследствие чего они всегда катаются в плуге или, по крайней мере, подплуживают, сидя в задней стойке. Укол палкой и его координация с разгибанием тоже считаются недоступными. Более того, многие рекомендуют не использовать палки даже при обучении 5–6 летних горнолыжников из соображений безопасности. Большинство инструкторов и некоторые из детских тренеров не верят в возможность выполнения малышами резаных поворотов, являющихся верхом координации и силы.

В этом разделе я попытаюсь продемонстрировать неверность подобных убеждений. Прежде всего хочу сказать, что современные повороты в обычных условиях не требуют большей силы, чем та, которой обладает большинство здоровых детей с весом, пропорциональным росту. Это, пожалуй, самое важное – сила ног должна лишь соответствовать весу горнолыжника. Именно поэтому женщины-спортсменки режут повороты ничуть не хуже мужчин, при этом их показатели по абсолютной силе ног значительно ниже.

Координация у детей в возрасте 5–7 лет во многих случаях действительно отстаёт, однако может быть легко и успешно развита путём выполнения правильно построенной последовательности упражнений, как на снегу, так и в процессе специальной физподготовки, включающей элементы гимнастики и балета. Великолепным инструментом для обучения являются ролики (летом) и сноублэйдзы (зимой). Хочу отметить, что постановка детей на лыжи в 2,5–3 года порой, не всегда оправдана именно из-за отсутствия координации. Иногда ребёнок проводит последующие два-три года, незначительно прогрессируя в своём катании, и другой малыш, начавший кататься в 4–5 лет, его легко нагоняет. Безусловно, во многом это чисто индивидуально. Все дети развиваются по-разному, и только опытный детский тренер может определить: готов ли малыш к горным лыжам или стоит ещё годик другой подождать.

В данном разделе я просто хочу показать детским инструкторам, тренерам и родителям, к чему можно и нужно стремиться при обучении детей 5–7 лет. Надеюсь, что ответ на вопрос, могут ли дети резать повороты и кататься в целом как взрослые спортсмены, будет абсолютно ясен всем, прочитавшим этот раздел.

Итак, рассмотрим две кинограммы с американской девочкой шести лет (фото 2.10.1 и 2.10.2). Эта юная горнолыжница жила на известном курорте Лэйк Тахо в Калифорнии. Насколько я знаю, она даже не занималась в спортшколе, а в основном просто каталась со своим отцом, местным инструктором. Безусловно, каталась много и в хороших условиях.

Кинограммы сняты около 8 лет назад. Юная горнолыжница использует обычные лыжи с минимальным боковым вырезом, однако это не мешает ей выполнять весьма неплохие резаные повороты.

На этой кинограмме мы видим отлогий поворот на относительно пологом склоне.

На кадре 1 девочка входит в поворот, выполняя заклон с выровненными плечами и бёдрами. Её внешняя нога выпрямлена, а внутренняя слегка согнута. Диапазон движений соответствует небольшой крутизне склона и радиусу поворота. На кадре 2 показано классическое положение гиперсгибания. Корпус направлен вниз по склону. Отсутствует ненужное в современной технике винтоугловое положение. Обе лыжи закантованы на почти одинаковый угол и идут параллельно. Ведение лыж достаточно широкое, без излишней продольной разножки. Положение близко к идеальному. Оно ничем не отличается от того, которое принимают зрелые спортсмены в этой стадии поворота. В этом можно легко убедиться, взглянув на кинограммы в предыдущих разделах этой главы.



Фото 2.10.1

Кадр 3 на меня производит еще более сильное впечатление. Юная лыжница не только выполняет опережение корпусом, но и выполняет технически правильный укол палкой. Далеко не все взрослые спортсмены в совершенстве владеют этим элементом. Укол палкой, как и положено, сопровождается распрямлением «новой» внешней ноги и подтягиванием внутренней. Все это приводит к ещё одному, практически идеальному, положению для начала нового поворота (кадр 4). Лыжница начинает новый поворот, сместив давление к середине лыж. Для данного склона и формы поворота не требуется значительного давления на переднюю часть внешней лыжи. Начальный угол закантовки уже создан смещением всего тела внутрь поворота. Отлично!

На кинограмме фото 2.10.2 показан полный законченный поворот на более крутом склоне. Посмотрим, как наша маленькая лыжница применяет элементы современной техники в этой более сложной ситуации.

На кадре 1 девочка завершает поворот с давлением на задниках лыж. Корпус «смотрит» вниз по склону. Плечи и бедра выровнены, руки находятся впереди корпуса. Левая рука готовится нанести укол палкой. Подобной сбалансированности в завершающей стадии поворота на крутом склоне мог бы позавидовать любой взрослый спортсмен, не говоря уже о некоторых старших юниорах. Укол палкой сопровождается распрямлением ног и разгрузкой лыж (кадр 2). Так же

как и спортсмены высокого уровня, наша юная горнолыжница распрямляется не только вверх, но и вперёд и внутрь в направлении центра будущего поворота. При этом происходит перецентровка – давление смещается к носкам лыж, что очень важно для правильного начала поворота на крутом склоне. Давление на переднюю часть лыж приводит к их прогибу и чистому врезанию, что явно видно на кадре 3.

Ещё одно близкое к идеальному положение. Параллельные лыжи чисто идут на кантах. Ноги почти параллельны, угол закантовки задаётся в основном смещением тела внутрь поворота. Смещение продолжается практически до завершающей точки поворота (кадр 4). Это классическое положение гиперсгибания: внешняя нога выпрямлена, внутренняя согнута. Лыжи достигли предельного угла закантовки.

На протяжении всего поворота не было даже минимального проскальзывания лыж. Хочу напомнить, что сделано это было не на карвах, а на обычных, почти прямых лыжах.

Я нахожу приведённые выше кинограммы весьма убедительными. Тем, у кого ещё остались сомнения по поводу схожести элементов техники юной лыжницы с техникой чемпионов, могу лишь ещё раз посоветовать сравнить приведённые здесь кинограммы с кинограммами великих спортсменов. С этой точки зрения, возможно, читателям будет ближе пример, приведенный на фото 2.10.3.

На этой фотографии запечатлена юная российская горнолыжница Катя Ткаченко. Возраст спортсменки – 9 лет. Катя демонстрирует стабильное сбалансированное положение в повороте. Голени спортсменки идут параллельно, что приводит к равной закантовке обеих лыж, режущих чистую дугу поворота.

Для полной ясности хочу добавить, что взятые за пример американская шестилетняя девочка и девятилетняя российская спортсменка вовсе не вундеркинды. За годы тренерской работы я видел много детей в возрасте 6 лет и старше, катающихся с использованием техники взрослых спортсменов-чемпионов. Как правило, это является результатом вдумчивой и грамотной работы тренера и хороших условий катания, позволяющих набрать нужный километраж на склонах. Я глубоко убеждён в том, что многие движения, используемые в современной горнолыжной технике, весьма натуральны и усваиваются детьми интуитивно. Кстати, положение плуга, так любимое многими горе-инструкторами, является, пожалуй, самым неестественным для детей. Рекомендую всем, кто работает с детьми, об этом задуматься. Научив ребёнка плугу, тренер или инструктор создаёт очень устойчи-

Фото: Олле Ларссон

Фото 2.10.2



Фото 2.10.3 Катя Ткаченко

вый антирисунок, 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 закантовку и поворот смещением тела внутрь. Дети, которым удастся уловить чувство того, как закантованные 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 выбранное 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

При 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-