

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа по горным лыжам и сноуборду города Горно-  
Алтайска»

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО СДЮСШ  
Кессель М.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по горнолыжному спорту  
**срок реализации программы 8 лет**

«Методические особенности проведения  
учебно-тренировочного процесса в группах  
начальной подготовки детей (5 -8 лет) по горнолыжному спорту».

Программу разработали:  
Кессель М.Ю. – тренер-преподаватель по горным лыжам высшей кв. категории;  
Гальцев И.В. – тренер-преподаватель по горным лыжам первой кв. категории;  
Суртаев Д.В. - тренер-преподаватель по горным лыжам второй кв. категории;

г. Горно-Алтайск, 2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для МБУ ДО «СДЮСШ по горным лыжам и сноуборду г. Горно-Алтайска» составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального Закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ), Приказом Министерства по физической культуре и спорту Российской Федерации №396 от 18 июня 2013г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – горные лыжи», Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730 «Об утверждении федеральных, государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Учебно-тренировочная программа для начинающих тренеров, при совокупности определенных методов тренер из обычного преподавателя становится тренером-мастером.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

В программном материале широко раскрыты элементы горнолыжной техники: Правильный подбор инвентаря. Виды подъемов на лыжах. Прямые и косые спуски. Преодоление уступов, бугров и канав. Торможение. Повороты переступанием. Повороты рулением. Повороты на параллельных лыжах. Сопряженные и резные повороты. Прохождение простых трасс.

Раскрыты основные методы и принципы обучения и развития физических качеств. В процессе многолетней спортивной подготовки на начальном этапе должны решаться следующие задачи:

- Улучшение функциональных возможностей организма, и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, выносливости,
- Укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка,
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом,
- Привлечение максимального числа детей к горнолыжному спорту,
- Подготовка резервов для сборных команд Республики Алтай и Российской Федерации.

Учебная программа рассчитана на два года обучения и возраст обучающихся 5-8 лет.

Настоящая программа имеет ряд существенных особенностей, ей может пользоваться начинающий тренер, как настольной книгой. Исходя из индивидуальных особенностей юного дарования, тренер может подобрать необходимые упражнения, для развития физических качеств.

## АКТУАЛЬНОСТЬ

Учебная программа раскрывает содержание обучения, юных спортсменов горнолыжников, на которых возлагают надежды тренеры.

Учебный материал направлен выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, таких как: дисциплинированность, честность, ответственность, пунктуальность, добросовестность, взаимовыручка и взаимопомощь в сложной ситуации, коллективизм и многих других качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки и ведения здорового образа жизни.

## ВВЕДЕНИЕ

Начальная подготовка детей является базовой основой, для дальнейших достижений высоких результатов в спортивной деятельности.

При подготовке юных спортсменов особо важное значение приобретают принципы: 1. Нравственности – определяющий основу воспитания. 2. Воспитания – основа любви к себе – стремление к совершенству. 3. Физического воспитания – формирование и укрепление здоровья. 4. Деятельности: мотивированность, целеустремленность и упорство и принципиальность. 5. Всесторонности, без реализации которого нельзя улучшить состояние здоровья и обеспечить гармоничное физическое развитие, создать необходимые предпосылки для достижения высоких спортивных результатов при переходе в учебно-тренировочную группу.

Успешное решение задачи всестороннего физического воспитания юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, рационального соотношения общей и специальной физической подготовки на протяжении многих лет занятий спортом.

Вся система физических упражнений должна не только обеспечить рост показателей двигательной функции, но и развивать личностные психические качества. Такие как устойчивость к стрессовым ситуациям, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы

на финише и при острой конкуренции на дистанции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, правильно распределять силы на соревновательной дистанции, а также умение показать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников.

Средствами общей физической подготовки занимающихся горными лыжами являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах начальной подготовки в большом объеме должны присутствовать игровые моменты, которые воспитывают скорость, гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибание, разгибание, вращение, махи в движении, индивидуально, с партнером и в группе).

Упражнения со снарядами (скакалка, колеса, лестница, горнолыжные палочки, тумба, турник и др.), а также использование подручных материалов, предметов и условий местности, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Вследствие того, что ведущим видом деятельности у детей дошкольного возраста является игра. Необходимо включать в учебно-тренировочный процесс разные виды игровой деятельности. Занятие на роликовых коньках, в плавательном бассейне и велосипедах и др.

На самых начальных этапах развития физических качеств необходимо подготовить внутренние системы организма для наибольших нагрузок, а также необходимо задавать детям домашнее задание, т. к. занятия три раза в неделю являются недостаточной нагрузкой. Каждый обучающийся обязан делать зарядку, хоть по пять минут, но каждый день. Зарядка будет хорошим подспорьем в тренировочном процессе.

Необходимо соблюдать режим дня. Нужно чередовать физическую работу с умственными нагрузками. Нельзя принимать пищу сразу после тренировки, т. к. вся кровь находится в мышцах и, пища перерабатываться не будет. Рекомендуется принимать пищу богатую витаминами, т. к. растущему организму необходимо сбалансированное питание.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Обучение осуществляется в четыре этапа: Первый из них -

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатора. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### ЗАДАЧИ И ПРЕИМУЩЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ:

- укрепление здоровья;
- привлечение максимально возможного числа детей и к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение основами техники вида спорта.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

### ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН: на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

№	Разделы подготовки	Начальная подготовка	
		1 г.о.	2 г.о.
1	Общая физическая подготовка	170	260
2	Специальная физическая подготовка	71	110
3	Технико-тактическая подготовка	32	50
4	Теоретическая подготовка	17	20
5	Контрольно-переводные испытания	4	4
6	Контрольные соревнования	14	20
7	Инструкторская и судейская практика	-	-
8	Восстановительные мероприятия	-	-
9	Медицинское обследование	4	4
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>468</b>

**Учебный план - график  
распределение учебных часов на группу начальной подготовки 1 года обучения**

Раздел учебного плана	Часы	Периоды тренировки											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
<b>1. Теория</b>	<b>17</b>	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2
<b>2. Практика</b>	<b>295</b>												
Общездоровья подготовка	170	13	14	13	16	12	12	16	18	14	14	14	14
Спец. Физическая подготовка	71	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6
Технико-тактическая подготовка	32	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Контрольно переводные нормативы	4						2			2			
Соревновательная практика	14	2		2		2	2				2	2	2
Медицинское обследование	4					2					2		
	<b>312</b>	26	24	26	26	26	26	26	28	24	28	26	26

**Учебный план - график  
распределение учебных часов на группу начальной подготовки 2 года обучения**

Раздел учебного плана	Часы	Периоды тренировки											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
<b>1. Теория</b>	<b>20</b>	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
<b>2. Практика</b>	<b>448</b>												
Общездоровья подготовка	260	24	24	22	22	16	21	25	25	16	21	22	22
Спец. Физическая подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	9
Технико-тактическая подготовка	50	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4
Контрольно переводные нормативы	4						2			2			
Соревновательная практика	20			2	2	4	4			2	2	2	2
Медицинское обследование	4					2					2		

	468	39	39	39	39	37	41	39	39	37	41	39	39
--	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как, быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90% на 10-20 % на первом году обучения и 80-85% на 15-20% - на втором.

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях СДЮСШ и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физиологического качества.

### ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тренировку нужно начинать с медленного бега, небольших пробежек, постепенно увеличивая дистанцию пробегания в медленном темпе (ЧСС в аэробном режиме). Следующий этап: кросс - походы на гору, затем темп увеличивается. Кросс - походами укрепляются голеностопные и коленные связки, можно регулировать нагрузку (тяжело – пройти пешком).

**Развитие быстроты:** сложный процесс. Наиболее эффективным периодом увеличения скоростных возможностей является детский возраст (6-7 лет).

В более позднем возрасте воспитание скоростных способностей возможно за счет силовых и координационных качеств и более трудоемко, если в раннем возрасте на быстроту не обращалось внимание.

К средствам воспитания скорости предъявляются следующие требования:

1. Подбор упражнений должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных для занимающегося скоростях.
2. Степень освоения упражнения настолько высока, что усилия направляются не на способ, а на скорость выполнения.
3. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась в последствии утомления.

Важным моментом при воспитании быстроты являются интервалы отдыха между попытками. Они должны быть настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление: скорость движений не должна заметно снижаться от повторения к повторению (3 – 4 мин.).

Примеры: бег на отрезках – 10, 30, 60, эстафеты с бегом, эстафетный бег, подвижные игры, сухой слалом, спуски на роликовых коньках и др.

### **Развитие выносливости:**

Выносливостью называется способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Различают 2 вида выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость – основа для воспитания специальной выносливости. Именно воспитанию общей выносливости, которая характеризуется высокоэкономичной и эффективной работой сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма (включая и биохимические процессы) уделяется основное время при общей физической подготовке.

Тренировочная работа по воспитанию общей выносливости заключается в повышении тренированности вегетативных систем организма при активном кислородном обмене, совершенствованию его биохимических процессов посредством длительной работы, невысокой интенсивности (кроссы, кросс – походы).

Методы воспитания общей выносливости могут варьироваться: непрерывный, повторный, переменный, интервальный и комбинированные варианты выполнения упражнений.

### **Развитие ловкости:**

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи в меняющихся условиях. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

1. Осваивать координационно-сложные двигательные задания;
2. Быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой;
3. Повышать точность воспроизведения заданного двигательного действия.

Развитию ловкости способствует систематическое разучивание новых усложненных движений и применения упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности.

Развитие ловкости тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Качество координации движений зависит от способности без излишней мышечной напряженности удерживать определенные положения и выполнять двигательные действия. Именно эти способности в совокупности определяют умение обучающегося эффективно управлять своими движениями.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, относительно быстро ведут к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для

относительно полного восстановления, а сами упражнения выполняют, когда нет значительного утомления от предыдущей нагрузки.

### ***Развитие гибкости:***

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. Она может быть активной и пассивной.

Активная – движения выполняются за счет силы сокращения мышц.

Пассивная – осуществляется с помощью партнера или временных влияний. Пассивная гибкость всегда больше активной и является резервом для увеличения активной гибкости.

В работе на гибкость важно правильно дозировать выполнение упражнений, помня, что предельная амплитуда движения достигается не сразу.

Таким образом, выполняя упражнения на гибкость, следует довести их до предельной амплитуды, что выразится в появлении легких болевых ощущений в суставах.

Выполнять упражнения на гибкость следует ежедневно после хорошей разминки (до пота).

При выполнении упражнения нужно ставить определенные цели (достать что-то, коснуться). После каждой серии нужно выполнять упражнения на расслабление работавших мышц.

Для развития гибкости используют маховые, пружинистые, статические упражнения. В маховых и пружинистых упражнениях, каждое последующее упражнение выполняется с большей амплитудой, чем предыдущее.

При статических упражнениях ученик занимает предельно возможное положение растянутости и удерживает его возможно большее время. Параллельно с развитием подвижности в суставах следует развивать силу мышц, которые удерживают этот сустав. Для чего используют упражнения с большей амплитудой и отягощениями.

### ***Развитие силы:***

Сила – это способность преодолевать внешние сопротивления или противостоять ему за счет мышечных усилий.

В процессе силовой подготовки решаются следующие задачи:

1. Гармоничное развитие всех мышечных групп.
2. Умение осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие усилия)
3. Способность рационально использовать свою силу в различных условиях.

Средствами силовой подготовки являются:

1. Упражнения с преодолениями тяжести собственного тела (отжимание, подтягивание).
2. Бег под гору
3. разные виды прыжков

Методы развития силы могут быть очень разнообразными:

Их выбор определяется целями. В практике учебно-тренировочных занятий основными методами воспитания силы являются:

- метод максимальных усилий
- метод повторных усилий
- метод динамических усилий

Следует помнить, что добиться цели увеличения или уменьшения мышечных объектов, развить силовые возможности можно путем регулярных и методически правильных тренировочных занятий.

### ***Развитие взрывной силы:***

- \*бег на короткие дистанции,
- \*отработка стартового толчка,
- \*челночный бег.

### ***Развитие чувства равновесия и координации:***

движения совершенствуются в подготовительных упражнениях для горнолыжников.

- \*гимнастика, упражнения на бревне и канате, ласточка



\*спортиграх

\*батут

\*упражнения с закрытыми глазами, развивают чувство равновесия и координацию движений.

### Роль физической подготовки в становлении спортсмена горнолыжника

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Физическая подготовка спортсмена непрерывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Общая физическая подготовка спортсменов, особенно первоначальных этапах спортивного совершенствования, должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности применительно к широкому кругу упражнений, разносторонне стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей, систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений спортсмена.

Общая физическая подготовка строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия, выполняемые в состязаниях по данному виду спорта.

### ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Роль физической подготовки для катания на горных лыжах очевидна. Во-первых, она закладывает фундамент успешного освоения приемов горнолыжной техники, совершенствуя двигательные навыки, развивая амплитуду и мощность движений. Во-вторых, в результате систематических тренировок, выполнения упражнений разной интенсивности улучшаются функциональные возможности организма, укрепляется нервная система, совершенствуется мышечно-связочный аппарат. В-третьих, хорошее физическое развитие в значительной мере гарантирует безопасность катания горнолыжника.

Одним из важнейших условий осуществления эффективной физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длинных отрезках времени.

В спортивной практике общефизическая подготовка необходима для создания физиологических предпосылок достижения высокой работоспособности, что дает возможность последующего наращивания объемов специфических нагрузок и совершенствования тренированности.

С биологической точки зрения физическая подготовка представляет собой процесс направленной адаптации организма к тренировочным воздействиям. Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки выполняют роль раздражителя, возбуждающие приспособительные изменения в организме.

Тренировочный эффект определяется направленностью и величиной физиологических и биохимических изменений, происходящих под воздействием применяемых нагрузок. Глубина происходящих при этом в организме сдвигов зависит от основных характеристик физической нагрузки:

- интенсивности и продолжительности выполняемых упражнений;
- количества повторений упражнений;
- продолжительности и характера интервалов отдыха между повторениями упражнений.

Определенное сочетание перечисленных параметров физических нагрузок приводит к необходимым изменениям в организме, к перестройке обмена веществ и в конечном итоге, к росту тренированности.

Для правильного планирования тренировочного процесса необходимо соблюдать следующие:

### ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Сознательности и активности
2. Наглядности
3. Доступности и индивидуализации
4. Систематичности и постепенного повышения нагрузки

#### • Принцип сознательности и активности

Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни.

Основные требования для развития этого принципа:

1. Формирование осмысленного и устойчивого интереса к конкретным задачам и целям.
2. Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование им при выполнении физических упражнений.

3. Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
- **Принцип наглядности**  
Обучение начинается с создания определенного представления, об изучаемом упражнении. При этом создание представления должно базироваться на его зрительном, слуховом, тактильном и мышечном восприятии. Различают прямую и косвенную наглядность.
  - **Принцип доступности и индивидуализации**  
Детям присущи возрастные и половые различия. Более того, дети одного возраста и пола имеют разные способности и склонности, которые необходимо учитывать в процессе обучения и воспитания.  
Обучение следует строить так, чтобы оно всегда было развивающим.  
Для этого учитывают имеющийся уровень двигательного опыта, физического и психического развития ребенка, стремясь обеспечить доступность физического воспитания путем постановки задач, полностью отвечающих возможностям занимающихся.
  - **Принцип систематичности**  
Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.
  - **Принцип постепенного повышения требований (динамичности)**  
Этот принцип заключается в постановке и выполнении все более трудных, новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

### МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Практические	Словесные	Наглядные
<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ</li> <li>-проба</li> <li>-разучивание по частям</li> <li>- разучивание в целом</li> <li>- игровой</li> <li>- соревновательный</li> <li>-контроль</li> <li>-проверки тренированности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказ</li> <li>- описание</li> <li>- объяснение</li> <li>- беседа</li> <li>- разбор</li> <li>- задание</li> <li>- указание</li> <li>- оценка</li> <li>- команда</li> <li>-наказание</li> <li>-поощрения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ</li> <li>- демонстрация: плакатов, кино грамм, рисунков, кинофильмов</li> <li>- звуковая и световая сигнализация</li> <li>-упражнения</li> </ul>

### ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

В группе начальной подготовки 1 года обучения в большей степени применяется игровой метод обучения, т.к. различными играми можно развивать различные физические качества, что повышает уровень общей физической подготовленности.

Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости. В силу отмеченных особенностей игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывают решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

При правильном использовании игровой метод приобретает большое значение для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности, ответственности и взаимовыручки в критической ситуации.

Так же используется соревновательный метод, который характеризуется следующими признаками:

1. Подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии с заранее установленным правилом.
2. Максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.

3. Ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании их нагрузки. Этот метод требует большой самостоятельности в решении возникающих по ходу действия задач.

Этот метод, с одной стороны, дает наибольший педагогический эффект при условии предварительной разносторонней подготовки учеников, а с другой стороны с его помощью можно повысить уже имеющийся уровень подготовленности.

Другие методы обучения в ходе тренировок используются, но в большей степени это игровой и соревновательный методы.

Среди методов тренировки в горнолыжном спорте прежде всего следует выделить соревновательные и, особенно при подготовке юных горнолыжников, игровые методы. Сюда относятся разного рода целевые упражнения, эстафеты, челночные спуски и т.п. Вместе с челночными спусками, где вся группа движется один за другим вслед за тренером, в тренировке применяются различные спуски, когда спортсмены по одному преодолевают участок, а остальные наблюдают за движением вместе с тренером, который комментирует спуск. Соревновательные методы в виде прикидок прохождения трасс и ее отдельных фрагментов являются основными в горнолыжном спорте. Совершенствование технико-тактического мастерства возможно в полной мере только в условиях, близких к соревновательным.

Методы проверки тренированности

Большие возможности в подготовке горнолыжника могут иметь методы регламентированного упражнения: равномерный, повторный, интервальный. Для реализации на практике этих методов требуются тщательная подготовка мест занятий, наличие склонов большой протяженности, большого количества трасс, возможности частой перестановки и восстановления трасс.

### Основные этапы и техники в обучении горнолыжников.

Обучение горнолыжной технике строится на базе общей лыжной подготовки с овладевшими основами способов передвижения на лыжах в объеме, необходимом для сдачи нормативных требований.

Обучение горнолыжников технике и тактике проводится по определенным этапам.

- Первый этап обучения

Решаются задачи широкого овладения техникой спусков, свободного торможения поворотами.

- Второй этап обучения

Решаются задачи всестороннего и углубленного овладения техникой разных поворотов на параллельных лыжах.

- Третий этап обучения

Ставится задача овладеть всеми изученными приемами в комплексе, научиться спускаться по заданному маршруту с любого склона при разнообразных снежных условиях. Сначала отрабатывается прохождение отдельных фигур и фрагментов слаломных трасс, а в дальнейшем – преодоление ровных трасс, в том числе более сложных ритмичных.

#### **Первый этап начинается:**

\*с примерки и подбора инвентаря,

\*освоение снаряжения и привыкание к нему

#### **Первые шаги:**

Начинаем первые занятия на пологих участках и не больших уклонах. Для начала это занимательные игры и эстафеты направленные на привыкание к инвентарю.

Группа обучающихся не должна превышать 20 человек.

Как переносить лыжи

Для того, чтобы переносить лыжи, обязательно сложите их вместе. Приложите одну лыжу к другой скользящими поверхностями, и подвигайте, чтобы зашелкнулись тормоза. На плечо лыжи можно положить только на улице. Перед тем, как положить лыжи на плечо, проверьте, чтобы сзади ни кого и ни чего не было. Класть лыжи следует носками вперед и вниз ( задники лыж при этом будут расположены высоко). Чтобы лыжи не соскальзывали, положите их так, чтобы передняя часть крепления была за плечом. Никогда быстро не поворачивайтесь с лыжами на плече, а прежде чем снять лыжи, посмотрите назад.

#### **Как одевать лыжи:**

Одевать лыжи следует на ровной поверхности убедившись, что на подошве ботинка нет снега.

Положите лыжи на снег одну рядом с другой, скользящей поверхностью вниз. Проверьте, что на креплении нет снега. Возьмите ваши палочки в руки и обопритесь на них, это вам поможет удержать равновесие. Поднимите ногу и поставьте на носок, убедитесь, что носок ботинка «сел» в переднюю часть лыжи. А теперь проверьте заднюю часть крепления, чтобы там было все ровно.

#### **Как снимать лыжи:**

Надавить на заднюю часть крепления палочкой или рукой.

Как взять палки

Чтобы взять палки, проденьте руку через петлю снизу вверх, затем вытяните ремешок вдоль и обхватите ручку. Как научить ребенка правильно продевать руку в темляк палки. Пусть ребенок вообразит, что его рукавичка-это кролик, который выглядывает из норки (темляка), видит морковку (ручку палки) и жадно съедает ее.

**Подъемы на лыжах:**

1. «Лесенкой» -лыжи стоят параллельно поперек линии ската, при подъеме вверх, шаг за шагом поднимаем поочередно правую и левую ногу. При этом ноги должны ставиться не более чем на ширине.

С детьми можно перед началом подъема, представить лестницу и как по ней поднимаются, технология та же.

Советы: следить за ногами,

за линией ската,

шаги делать не большие

2. «Елочкой»-носки лыж врозь, пятки вместе чуть согнуть колени и наклонить их друг другу. Лыжи тем самым встанут на кант и не дадут скатываться вниз. Палки являются помощниками.

Представим малышам, как кошка карабкается по дереву с помощью своих коготков.

Советы: следить за ногами

следить, чтобы лыжи не скрещивались

правильная постановка палок

не торопиться, начать с мелких шагов.

**Подъемник**

После того как ребенок, освоил техники подъема и уверенно стоит и спускается на лыжах. Переходим к обучению на бугельном подъемнике протяженность которого составляет 200-400м.

Техники обучения горным лыжам:

	<b>СПУСКИ</b>		
<b><u>Свободные</u></b> <b><u>косые спуски вправо и влево</u></b>    <b>прямой спуск</b>	<b><u>С торможением</u></b>		<b><u>С поворотами</u></b>
	<b>плугом</b>   <b>упором</b> <b>верхней</b> <b>лыжей</b>  <b>соскальзыванием</b> <b>прямо и наискось</b>	<b>упором</b> <b>нижней</b> <b>лыжей</b>	<b>к склону</b>  <b>от склона</b>   <b>серия</b> <b>поворотов</b>  <b>полные</b> <b>повороты</b>   <b>сопряженные</b>

**ПРЯМОЙ СПУСК** - Спуск горнолыжника по склону, при котором лыжник принимает центральную стойку.

**КОСОЙ СПУСК** - Спуск горнолыжника по склону под углом к линии склона. Иногда называют траверс. На современных горных лыжах косой спуск принимает форму дуги поворота.

**ТОРМОЖЕНИЕ** - Замедление движения лыжника на склоне различными способами.

**ТОРМОЖЕНИЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ** - Движение, при котором лыжи находятся под некоторым углом (вплоть до прямого) к направлению движения.

**ТОРМОЖЕНИЕ ПЛУГОМ** - Движение, при котором в прямом спуске задники лыж разводятся в положение плуга, происходит закантовка за счет подачи коленей внутрь и скольжения до полной остановки.

**Стойка горнолыжника** - Положение тела горнолыжника относительно лыж постоянно меняется при движении.

**Основная, или центральная стойка** - Центр тяжести лыжника проходит через середину стопы или основание большого пальца стопы. Давление распределяется равномерно по всей длине лыж. Голень чувствует язык внутреннего ботинка. Ноги находятся на ширине плеч или чуть уже. Ноги согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Руки при этом разведены в стороны, согнуты в локтевых суставах и поданы вперед приблизительно на высоте пояса, так чтобы пространственным зрением видеть кисти рук.

Вынос рук вперед помогает контролировать стойку вдоль продольной оси лыж и сохранить равновесие. Палки находятся параллельно и направлены назад, кольца палок находятся на расстоянии 10-15 см от снега. Спина слегка согнута в пояснице. Плечи проецируются над передними креплениями. Подбородок приподнят. Центральная стойка может быть высокой или низкой. Передняя стойка - Положение горнолыжника, при котором центр массы переносится вперед относительно площади опоры. Задняя стойка - Положение горнолыжника, при котором центр массы отклоняется назад относительно площади опоры. Высокая стойка - Положение горнолыжника, при котором уменьшается мышечная усталость, возникшая из-за низкой стойки. Низкая стойка - Положение горнолыжника, при котором он группируется для достижения максимально возможной скорости движения. Увеличивается нагрузка на мышцы ног.

## КЛАССИФИКАЦИЯ

## ТЕХНИКИ

## ПОВОРОТОВ:

1. по характеру ведения лыж

Повороты с боковым проскальзыванием. Лыжи в большей части поворота проскальзывают. В этих поворотах выделяют повороты с боковым заносом. Для поворотов с боковым проскальзыванием характерны следующие элементы:

- акцентированная вертикальная работа для входа в поворот;
- короткая фаза закантовки;
- соскальзывание на выходе из поворота;
- узкое параллельное плоское ведение лыж.

Поворот, сочетающий в себе боковое проскальзывание с резаным ведением (комбинированный поворот). Его можно определить по следу лыж. В фазе ведения лыж в начале дуги присутствует небольшое проскальзывание, а затем четкий след без проскальзывания от одной или двух лыж. Наиболее важные элементы поворота:

- Мощная передняя загрузка лыжи при входе в поворот позволяет прогнуть внешнюю лыжу по более короткой дуге, так, что она идет по дуге без бокового проскальзывания канта.
- Независимая работа ног.
- Давление на одну лыжу во всех фазах поворота (за исключением короткого момента перекантовки).
- Преимущественная загрузка внешней лыжи при входе в поворот.
- Угловое положение туловища.
- Разворот туловища в сторону долины.
- Преимущественная загрузка носка лыжи при входе в поворот.
- Вертикальная работа.

Повороты с резаным ведением. Современный поворот без проскальзывания кантов лыж (карвинговый поворот).

Наиболее важные элементы техники карвинговых поворотов для лыжников:

- Центральная (в переднезаднем направлении) и угловая (в боковом направлении) стойка.
- Вход в поворот без начального проскальзывания с быстрой перекантовкой (отсутствие вращательного импульса и винтовых движений).
- Линия плеч лыжника перпендикулярна лыжам.
- Вход в поворот осуществляется с помощью бокового наклона коленей и туловища внутрь поворота.
- Ведение лыж в повороте на ширине плеч.
- Равномерная загрузка обеих лыж.
- Отсутствие разножки.
- Активное поддержание бокового равновесия в фазе ведения поворота (динамичная стойка).

- Укол палкой перестал быть необходимым техническим приемом, а является, в основном, синхронизирующим элементом. Палки выполняют роль балансиров и используются для поддержания равновесия.

2. По длине дуги поворота (радиусу поворота). По длине дуги можно различать повороты малого, среднего и большого радиуса.

- К коротким поворотам (поворотам малого радиуса) относятся повороты, характерные для слалома. Длина дуги от 5 до 8 метров.
- К длинным поворотам (поворотам большого радиуса) можно отнести повороты слалома-гиганта на участках средней крутизны (до 18 °). Длина дуги здесь обычно больше 20 – 30 метров.
- Повороты в промежуточном диапазоне являются поворотами среднего радиуса.

**ПОВОРОТ ПЛУГОМ** (в упоре) - Элемент горнолыжной техники, является одним из простейших видов спуска на горных лыжах по пологим склонам.  
**ПОВОРОТ ИЗ УПОРА** (полуплуг) - Элемент горнолыжной техники, при которой повороты из упора на параллельных лыжах осуществляются на пологих и средних склонах (до 10 - 12 градусов).  
**СЕРИЯ ПОВОРОТОВ К СКЛОНУ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ** (гирлянда) - Элементы горнолыжной техники, которые являются подготовительными для резаного поворота на параллельных лыжах.  
**СКОЛЬЗЯЩИЙ ПОВОРОТ**

В технике скользящего поворота на параллельных лыжах различают четыре фазы:

- Подготовка к повороту (первая фаза)
- Вход в поворот (вторая фаза)
- Ведение поворота (третья фаза)
- Конец поворота (четвертая фаза)

В сопряженных поворотах фаза завершения поворота (конец поворота) совпадает с фазой подготовки к повороту. Лыжник либо заканчивает поворот до полной остановки, либо переходит в фазу подготовки.  
**СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ** - Соскальзыванием называется движение лыж при котором вектор скорости не совпадает с продольной осью лыжи. Соскальзывание используется для уменьшения скорости спуска, изменения направления движения, остановки. Различают боковое, косое и скругленное соскальзывание. тормозящем повороте); увеличивает скорость (при ускоряющем повороте).

### **Комплекс подводящих упражнений перед тренировкой**

#### **Упражнения для развития «чувства стопы»**

Снимите ботинки и встаньте на коврик (не следует становиться на твердый, скользкий пол). Перенесите вес на левую ногу, поставив правую на носок. Затем начните качаться вперед и назад. Вы должны почувствовать, как точка наибольшего давления перемещается вперед и назад по подошвенной стороне стопы. Вернитесь в исходное положение. А теперь отведите согнутую правую ногу назад, держась за нее одноименной рукой у лодыжки. Наклоняйтесь вперед до тех пор, пока не коснетесь пола другой рукой (см. рис.). Старайтесь обостренно чувствовать перемещение точки наибольшего давления под стопой вперед, назад и в стороны, не пытаясь его контролировать. Сосредоточив внимание на подошвенной стороне стопы, вы будете лучше воспринимать идущие от нее сигналы о потере или восстановлении равновесия.

#### **Упражнение для растягивания икроножных мышц и ахиллова сухожилия**

Упражнение выполняйте перед выходом на склон. Встаньте у стены на расстоянии 0,6—0,9 м так, чтобы касаться ее кончиками пальцев вытянутых рук. Не отрывая пятки от пола и не сгибая колени, только за счет напряжения мышц спины, подавайте все тело вперед, сгибая ноги только в голеностопах, при этом обопритесь ладонями о стену, затем согните руки в локтях. Продолжайте движение до тех пор, пока не коснетесь стены лбом. Повторяйте упражнение примерно по 20 раз. По мере растягивания сухожилий постепенно отодвигайтесь все дальше от стены. Помните, что упражнение эффективно лишь в том случае, если пятки не отрываются от пола.

### **Упражнение для разогревания мышц бедра**

Стоя на вершине горы и собираясь сделать свой первый спуск этого дня, проверьте, «проснулись» ли ваши мышцы? Возможно, что нет. Тогда попробуйте выполнить простое упражнение. Сначала наклонитесь вперед, опираясь на палки. Затем отведите назад одну ногу, согнув ее в колене так, чтобы носок лыжи опирался на снег. Постепенно прогибаясь назад, почувствуйте, как растягиваются мышцы бедра. Оставайтесь в прогнутом положении в течение 20 с, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза каждой ногой. Теперь вы можете безопасно и раскованно кататься.

### **Разминка перед катанием**

Перед тем как спускаться по склону, необходимо разогреть мышцы, сделать их мягкими, эластичными. Продолжительность разминки—5—10 мин. Она начинается с движений головой и постепенно перемещается к ногам. Каждое движение выполняйте медленно и мягко по несколько раз. Сначала проделайте круговые движения головой по часовой, а затем против часовой стрелки, затем движения плечами вверх вниз. После этого подайте плечи вперед и возьмитесь одной рукой за запястье другой за спиной, чтобы отвести плечи как можно дальше назад. Теперь выполняйте энергичные круговые движения обеими руками вперед-назад с большой амплитудой, а затем переходите к выполнению четырех упражнений, приведенных ниже.

### **Упражнение для растягивания мышц плечевого пояса и боковых мышц туловища**

Встаньте прямо (без лыж), ноги слегка расставлены, вытянутые прямые руки опираются на ручки палок. Не двигая руками, отступайте назад до тех пор, пока туловище не окажется параллельным земле. Ноги должны быть прямыми, голова опущена. Оставайтесь в таком положении в течение 30 с, а затем выпрямитесь и вновь повторите упражнение.

### **Упражнение для растягивания мышц передней поверхности бедра**

Встаньте прямо (без лыж), ноги вместе, вытянутые прямые руки опираются на ручки палок. Сделайте глубокий выпад; носок ботинка на другой ноге опирается на снег. Голова и туловище прямые. Оставайтесь в таком положении в течение 15 с, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой.

### **Упражнение для разогревания мышц ног**

Встаньте прямо (без лыж), ноги вместе, вытянутые прямые руки опираются на ручки палок. Выполните несколько махов расслабленной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая их амплитуду. Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой. А теперь выполните плавный мах ногой в сторону-вверх. Когда нога будет опускаться, дайте ей возможность качнуться в противоположную сторону за опорную ногу. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите по 10 раз каждой ногой.

### **Упражнение для растягивания мышц рук, спины и ног**

Встаньте на лыжи, колени слегка согнуты, руки касаются ног под коленями. Во время выдоха опускайте вниз голову и наклоняйте туловище к коленям. Теперь наклонитесь еще ниже и потянитесь, чтобы коснуться руками лыж перед носками ботинок. Оставайтесь в этом положении в течение 15 с, а затем медленно передвигайте руки по лыжам и по направлению к носкам до того момента, пока не почувствуете растягивание мышц ног. Если у вас достаточно развита гибкость, продолжайте передвигать руки вперед, пока не коснетесь ими носков лыж.

### **Разминка в стартовой зоне перед соревнованием**



Сняв лыжи, растягивайте мышцы паха, бедер, икроножные мышцы. Опираясь на палки, выполняйте махи ногой назад и вперед с максимальной амплитудой. Затем, надев лыжи, низко присядайте и полностью выпрямляйтесь из этого положения. Перед тем как встать на лыжи, наклонитесь несколько раз вперед, чтобы растянуть мышцы спины. До принятия старта обопритесь руками на палки и выполняйте шаркающие движения одной лыжей вперед и назад под счет «раз-два», «раз-два», «раз-два...» Это поможет вам расслабиться.

#### **Упражнение для растягивания икроножных мышц у девушек**

Для растягивания икроножных мышц эффективно следующее простое упражнение. Сядьте на пол и попеременно сгибайте стопы на себя как можно сильнее; при этом ноги не должны сгибаться в коленях. Выполняйте упражнение по 2 мин каждое утро.

#### **Упражнения для снятия болей в икрах стоп и пальцах ног**

Сядьте на стул, вытянув вперед сомкнутые ноги, и поворачивайте стопы подошвенными сторонами внутрь. Затем походите по комнате на наружных сводах стоп, максимально оттягивая носки. Вот еще одно упражнение для снятия болей в стопах. Сидя на стуле, положите на пол перед собой деревянную скалку и пока тайте ее средней частью подошвы вперед и назад.

Для устранения болей в пальцах ног эффективна ходьба по комнате, зажав между пальцами гладкие камешки. Положите 3—4 камешка в углубления между пальцами ног и походите, перенося вес тела на пятки. Выполняйте упражнение по несколько минут каждое утро.

В конце данного раздела хочу ещё раз подчеркнуть необходимость отказа от концепции ОФП и создания индивидуальных планов специальной физической подготовки.

Те, кто делает обратное, практически не имеют шансов достижения успехов на снегу.

#### **Обучение детей горным лыжам**

Мы берем самый легкий поворот - поворот из спуска наискось к склону. Для того, чтобы начать это осваивать, надо предварительно научить ученика спускаться наискось, держа лыжи узко и при этом загружая только нижнюю по склону лыжу.

Затем на спуске наискось надо нижнюю ногу согнуть сильнее в коленном суставе. Как бы припасть на нижнюю ногу. Колено и голень нижней ноги подать вперед. Колено верхней ноги приблизить к склону, голеностопный и коленный суставы ее согнуть сильнее, а бедро той же ноги разогнуть в тазобедренном суставе. Это стопу верхней ноги с лыжей отодвинет назад и тогда лыжа нижней, опорной ноги, легко повернет к склону. Затем

Тренировки на горнолыжных трассах включает в себя обучение умению проходить по трассам слалома и слалома гиганта.

Зачем этот раздел, последний в программе обучения горнолыжному спорту, мы включали и для обучения детей. Ведь обучение горнолыжников прохождению горнолыжных трасс наиболее сложная часть обучения людей [горным лыжам](#).

Когда мы говорим о прохождении трасс, то большинство из нас воспринимает прохождение трасс как что-то очень трудное. Однако это остается верным до тех пор, пока мы не поймем, что трассы могут быть

поставлены разное. Очень просто или весьма сложно на пологих и простых или сложных и крутых склонах. И это делает их приемлемыми для разных по подготовленности и возрасту контингентов горнолыжников.

Поставленная на пологом склоне, очень простая и не длинная трасса слалома, больше напоминающая простейшую трассу слалома гиганта, на которой скорость небольшая, может быть вполне доступна и полезна даже детишкам 5-8 лет. Она должна быть очень простой и доступной, не должна быть прямой и чрезмерно открытой, а должна представлять собой серию сопряженных поворотов, на доступной ребенку скорости, которые легко сопрягаются. Конец одного поворота должен становиться началом следующего. Такие трассы позволяют ребенку проходить их в плуге, каждый раз надавливая в очередном повороте на внешнюю лыжу. Необходимость проходить последовательно каждые входящие в трассу ворота заставляет ребенка во время начинать повороты и в нужное время делать все те движения, без которых повороты не возможны.

Перенести вес на верхнюю ногу, и колено этой ноги отвести вниз по склону. Верхняя лыжа встанет плоско и начнет поворот вниз по склону. Затем горнолыжник снова загрузит нижнюю лыжу, колено ее согнет сильнее и приблизит его к склону, а верхнюю ногу разгрузит и колено этой ноги так же приблизит к склону, и тогда нижняя лыжа повернет в сторону склона.

Такое сочетание поворотов к склону от склона назовем гирляндой из спуска наискось.

Поупражняемся в этом. Затем на более пологой части склона будем менять крутизну спуска наискось и из каждого спуска наискось будем делать повороты к склону до тех пор, пока спуск наискось не превратится в спуск прямо. Сделав 2-3 гирлянды к склону и не меняя ритма, сделаем поворот от склона. Причем необходимо при этом обратить особое внимание на отодвигание стопы верхней ноги с лыжей назад и припадание на нее. Затем отведем колено нижней безопорной ноги вниз по склону и моментально за этим должно последовать отведение будущей опорной ноги также вниз по склону с подачей колена этой ноги вперед и разгибание ее, что увеличит тем самым давление на опорную лыжу. Затем переходим к комбинации: один поворот к склону, другой от склона.

И дальше постоянно делаем это упражнение, как пианист играет гаммы. Повторение позволяет освоить не только поворот от склона, но и при распрямлении ноги в коленном суставе позволит прогнуть лыжу, врезать кант в снег, отталкнуться кантом от снега, увеличивая скорость лыжи при движении ее по дуге. Это упражнение позволит не только быстро освоить резаный поворот от склона, но и разучить отодвигание безопорной стопы с лыжей назад, а при переносе на нее веса [тела](#) сгибать ногу, как бы припадая на нее. Колено безопорной ноги отводить внутрь поворота, помогая вовремя опорную лыжу поставить на кант.

Освоив все вышеизложенные движения, горнолыжник может сказать, что он готов к совершенствованию мастерства и теперь должен научиться все движения повторять в нужной временной последовательности.

Детям все эти упражнения и их последовательности понять трудно, зато они очень легко их осваивают, повторяя движения за хорошо освоившим их человеком. При освоении нужен не сколько хорошо рассказывающий и объясняющий тренер, сколько хороший демонстратор, делающий все движение слитно и правильно. Освоив все это, ученик начинает легко выполнять резаный поворот. В дальнейшем детали резаного поворота совершенствуются и корректируются.

Прежде чем ответить на этот вопрос, хочу обратить особое внимание на две особенности обучения маленького ребенка.

1. Ребенка нельзя учить словами. Ему это неинтересно и непонятно. Ребенок с удовольствием играет и легко копирует движения.
2. У маленького ребенка мышцы, связки, кости, нервная система еще не сформировались, поэтому часто ребенок просто не может сделать то или иное движение, так как может его сделать взрослый человек.

Допустим, мы ему предлагаем спуск прямо и хотим, чтобы он выполнял его в классической горнолыжной стойке: ноги не очень широко, колени поданы вперед, угол между стопой и голенью острый. А ребенок отклоняет голени назад и опирается на жесткий задник [ботинка](#) так, что проекция его центра тяжести оказывается сзади стопы и он сохраняет равновесие только за счет опоры на жесткий задник ботинка или даже валенка. И сколько бы ты не пыталась изменить его стойку, все остается по-старому, так как мышцы и связки голеностопного сустава еще не окрепли и нуждаются в поддержке. Жесткий задник ботинка эту проблему и решает.

Что делать? Мериться с этим недостатком?

Ведь частое повторение недостатков приводит к их закреплению. Однако обучение прямому спуску первый и обязательный этап обучения горным лыжам. Что бы я рекомендовал в этом случае. Очень короткие лыжи, чуть больше ботинка ребенка. Ребенок будет искать способ не упасть и ему нужно будет показать, как сгибать колени. Горку для обучения надо найти совсем пологую с хорошим выкатом, так чтобы лыжи могли бы без посторонней помощи сами остановиться. Если этот вопрос решается с трудом, купите своему ребенку совсем маленькие, чуть больше его стопы пластиковые, примитивные лыжи. Такие лыжи заставят ребенка подать голени и колени вперед. Ощущение устойчивости, а, стало быть, и безопасности заставят ребенка сгибать колени и подавать их вместе с голенью вперед. Повторяйте это с ребенком до тех пор, пока малыш не обретет в этом прочного навыка.

Однако, научив ребенка спуску прямо, надо научить его тормозить и поворачивать, иначе прямые спуски станут опасными.

Второе упражнение - это поворот. Из прямого спуска на очень пологом склоне научи его сначала разводить задники лыж и вставать в плуг. Затем сильно согнутые колени сближать. Лыжи будут вставать на канты и тормозить.

Освоив это можно приступать к выполнению поворота. Ребенок спускается в плуге с небольшой горки. Ему надо повернуть, допустим, вправо. Для этого нужно левую ногу согнуть в коленном суставе, а затем начать ее разгибать. Лыжи за счет плуга уже стоят у него на кантах, а, разгибая левую ногу и поднимая ОЦТ вверх, ребенок увеличивает давление на поставленную на кант левую лыжу. А так как у любой современной лыжи носок и пятка всегда шире средней части, то поставленная на кант такая лыжа касается снега только в районе носка и пятки, в районе "тали" снега не касается. При увеличении давления на нее она прогибается, становится кривой, и сама без дополнительных усилий начинает поворачивать. Затем вес горнолыжника

переносится на правую ногу и все движения, но теперь на правой ноге, повторяются и лыжа поворачивает влево.

Это не просто плуг, а резаный плуг, в котором ноги горнолыжника делают те же движения, что и при резаном повороте на параллельных лыжах.

Очень многие горнолыжники боятся плуга и всеми силами стараются его избежать. Это глубочайшая ошибка. Плуг - способ, который помогает новичку поставить лыжу на кант и, стало быть, разгибая ногу, увеличивать давление на лыжу и прогибать ее. Это способствует обучению резаному повороту на параллельных лыжах. И если резаный плуг рассматривать как наиболее легкий способ, с помощью которого легко научиться настоящему резаному повороту, то значение его для горнолыжников становится очевидным.

Чтобы легко и быстро перейти от резаного плуга к резаному повороту на параллельных лыжах следует делать резаные повороты в плуге некрутые и частые. Чем чаще горнолыжник делает повороты, тем больше ему хочется вывести лыжи из положения плуга и поставить их параллельно. Продолжая как можно чаще надавливать на теперь параллельные, но все еще широко поставленные лыжи, горнолыжник постепенно начинает делать настоящие резаные повороты на параллельных лыжах.

Такая методика осваивается быстро, если склон некрутой. На крутых склонах методика отличается. Здесь уже главным становится поворот к склону и от склона. Но об этом в другой раз. Думаю, что на первых порах малышу вполне хватит и резаного плуга.

Вы должны все, что я написал, делать хорошо сами, ибо еще очень долго малыш будет учиться, не понимая слов, при этом легко повторяя ваши движения. Если хотите, чтобы малыш катался хорошо, вы должны сами хорошо повторять все эти движения.

Первоначально, для преодоления таких простейших трасс, не следует применять секундомер. На начальном этапе в этом процессе следует концентрировать внимание ребенка только на правильном выполнении движений, составляющих навык резаного поворота. Процесс убыстряется и становится интересным, если выполняемые движения оцениваются с помощью пятибалльной системы. Оценка движений делает занятия детей более интересными и эмоциональными.

Тренеру надо относиться очень внимательно к правильному выполнению ребенком всех движений, составляющих повороты. Любая невнимательность в этой области грозит образованием в навыке стойких ошибок, освободиться от которых потом становится очень трудно. Если, возникающие у новичка ошибки, несмотря на все его усилия повторяются, то ошибки могут сделаться стойкими. Чтобы избежать этого, необходимо переключать занимающегося на совсем другие навыки, в которых движение включающие ошибки не исполнялись бы. Например, при выполнении поворота появилось ошибочное движение, или движения в навыке выполняются не в нужной последовательности и попытки исправить ошибки не получаются. Тогда попытки совершать движения в нужном ключе терпят фиаско и становятся безуспешными, а при настойчивом повторении их еще больше закрепляют ошибку. В этом случае следует исключить это упражнение из сегодняшней тренировки, а включить в тренировочный процесс любой другой навык не включающий в себя эти движения, и вернуться к ним только после основательного отдыха, через

одну или две тренировки. Самому же инструктору или любому другому обучающему, хорошо продумать, чем можно ученику помочь, чтобы движение начало получаться. Если движение в двигательном навыке ранее получалось правильно, а потом выпало из навыка или стало получаться неправильно, то следует прежде всего сконцентрировать внимание ученика на правильном выполнении не самого движения, а другого движения, предшествующего ему в навыке. Этот маневр часто помогает всей цепочке движений в навыке выполняться правильно. Усилия в том, чтобы добиться правильного чередования движений в навыке труднее, часто требует достаточно большего времени, но всегда в последствии стоят тех усилий, которые были Вами затрачены.

У некоторых детей есть движения, которые, сколько бы мы не старались, могут начать получаться только при достижении ими определенного возраста и при наличии соответствующих тренировок. Вот почему не для всех детей часть тренировок в дошкольном возрасте становятся эффективными. Хорошими горнолыжниками и чемпионами становятся далеко не все те, кто начал кататься с 5 лет, а лишь те, кто правильно и хорошо научился тренироваться и после каждой тренировки вставить в спортивном мастерстве на ступеньку выше, чем был накануне.

Вообще же навык горнолыжника, совершающего резаные повороты в свободном катании, должен состоять из тех же движений, из которых состоит и навык спускающихся на трассе слалом или слалом гиганта спортсменов. Поэтому, горнолыжники тренирующиеся на трассах, от тренировки на них, делают навык резаного поворота более совершенным и мастерским. Если человек хочет в управлении горными лыжами достигнуть филигранного мастерства, то без тренировок на спортивных трассах ему не обойтись.

### **Снаряжение**

Одежда должна быть из материала, к которому не пристанет снег и сшита так, чтобы снег не засыпался вовнутрь. Желательно на одежде иметь какую ни будь ручку для удобства подъема упавшего малыша. Ботинки должны быть максимально комфортны, крепления нужно поставить детские. Лыжи и палки любые детские подходящие по росту ребенка.

### **Рекомендации по использованию мазей**

при различных температурах воздуха:

выше минус 1°С — красная;

от минус 1 до минус 8° — синяя;

от минус 8 до минус 10° — 1/3 зеленой + 2/3 синей;

от минус 10 до минус 12° — 1/2 зеленой + 1/2 синей;

от минус 12 до минус 15° — 2/3 зеленой + 1/3 синей;

ниже минус 15° — зеленая.

Перед нанесением смазки лыжи должны быть сухими и иметь температуру окружающей среды (комнаты или улицы). Мазь плохо закрепляется на скользящей поверхности мокрых или очень холодных лыж. Другое условие: перед смазкой скользящая поверхность лыж должна быть гладкой, без шероховатостей.

### **Психологические аспекты профессионального контакта тренера со спортсменами**

Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Задача тренера в условиях нашего общества - это не только спортивные

достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию.

Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, лежащего в основе духовного развития человечества, противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и, следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать - с другой.

В деятельности тренера это противоречие реализуется в двух его функциях.

Во-первых, он должен передать подрастающему поколению накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта. Иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов.

Во-вторых, он не должен при этом лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, он постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что тренер не может быть диктатором, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

В основе современного обучения и воспитания лежит гуманистическая педагогика. При таком подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, способную к общению с другими личностями.

Одними из задач социальной психологии являются разработка средств корректировки и оптимизации общения в области физической культуры и спорта, развитие способностей и навыков к нему. Это особенно необходимо тем категориям людей, которые профессионально связаны с общением, в частности тренерам.

Вот здесь и хотелось бы поговорить о методах, формирующих педагогическое общение, языках и дистанциях психологического общения.

Дистанции общения - важнейшие составляющие педагогического мастерства. В общении изменение дистанции сильно влияет на взаимопонимание и взаимодействие собеседников. Правильно выбранная дистанция - это 90% успеха любого диалога. У каждого человека есть собственный психологический комфорт. У каждого - свой комплекс переживаний, и каждый сам выбирает психологическую дистанцию. Это один из наиболее важных аспектов педагогического общения. Выделяют три основные дистанции: физическую, пространственную и вертикальную. Если во время разговора со спортсменом у вас мелькают другие мысли (не относящиеся к диалогу), то это нарушает единое психологическое пространство. Эффективное профессиональное общение, с одной стороны, единое, равное, но это не значит, что надо быть на равных со своим подопечным. Плоскость контакта может быть вертикальна и горизонтальна. Надо понять эффективность этого общения не на равных.

Вертикальное общение осложняет жизнь и мешает в общении, если тренер не использует приема "пристройка сверху" и не находит общей психологической дистанции. Работая со спортсменом, надо использовать в общении все три составляющие эффективного психологического контакта. Надо помнить не

только о спортивных результатах, но и о развитии личности, что совершенно невозможно, если не учитывать дистанции общения.

Процесс общения не может происходить без участия тех или иных органов чувств. Поэтому и педагогический анализ невозможен без достаточно тщательного изучения конкретных средств и способов передачи мыслей и чувств, обмена сведениями, обсуждения информации в реальных актах общения людей. Существует неразрывная связь сознания с общением и языком как основным средством общения.

В профессиональном педагогическом общении выделяют три составляющие эффективного контакта: речь, язык тела и язык нашей самооценности.

Речь - это только информация, а все остальное - это язык тела и самооценность. Речь – это вербальное общение. Если исходить из различий между основными видами речи, можно выделить следующие отличительные признаки и взаимосвязи практики делового общения:

- информационная речь в основном имеет функцию передачи и обогащения знаний;
- побуждающая речь в основном направлена на то, чтобы побудить спортсмена к тем или иным поступкам в интересах коллектива и общества. По сравнению с другими видами речи здесь важен именно этот аспект;
- убеждающая речь в основном должна вызывать у спортсмена позитивные или негативные чувства. В речах такого рода на передний план выступает эмоциональный аспект (конечно, при наличии доказательности).

Второй язык - язык тела. Язык тела - невербальное общение, включающее в себя мимику, жесты, перемещения, интонацию, запах, покраснение или бледность кожных покровов.

Третий язык - самооценность. Определить, что такое самооценка, не так уж легко.

Общепринято, однако, что самооценка - это отношение и чувство к себе, представление человека о себе. Самооценка проявляется в поведении каждого из нас. Язык нашей самооценности, который выступает в виде внутреннего диалога, т.е. разговора с самим собой, о самом себе, язык нашего "Я". Самооценность определяет путь человека. Чем полнее самооценность человека, тем критичнее, требовательнее он относится к себе. От самооценности зависит взаимоотношение человека с окружающими. Человек, чья самооценка высока, создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания, любви. Такой человек чувствует себя важным и нужным, он ощущает, что мир стал лучше от того, что он в нем существует. Только ощущая свою собственную высокую ценность, человек способен видеть, принимать и уважать высокую ценность других людей. Он не пользуется правилами, которые противоречат его чувствам. В то же время он не идет на поводу у своих переживаний. Он способен делать выбор. И в этом ему помогает его интеллект.

Он ощущает свою высокую значимость постоянно, все время. Люди, которые не имели самооценности, нередко кончали жизнь суицидом или шли на убийство.

Тренер всегда должен помнить, что нельзя критиковать личность, можно критиковать поступки. Только такой подход общения позволяет спортсмену адекватно воспринимать информацию тренера. Грамотное общение приносит пополнение самооценности, конгруэнтности самому себе.

Быть спортсменом очень тяжело. Наполненный энергией, высвобожденной в физиологических сдвигах пубертата, одержимый возникшей потребностью в независимости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, спортсмен проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него спортивном мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у тренеров.

Тренерам необходимо создавать условия для раскрытия и развития личности в спорте, и делать это надо заботливо, учитывая психофизиологические особенности спортсмена. Тренеры должны понимать и внезапные перемены настроения спортсмена, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и порой заведомо неудачные начинания.

Спортивный клуб, стадион, зал - самые подходящие места для манипуляции поведением спортсмена, и одна из основных причин постигающих тренеров неудач состоит в том, когда администраторы спортивных учреждений прежде всего настаивают на поддержании дисциплины. А контроль над другими, как мы уже знаем, низводит человеческие существа до положения вещей. И любые молодые спортсмены, родившиеся с нормальным запасом человеческих чувств, превращаются в элементы набора "спортсменов" спортивной школы.

Как только молодых спортсменов начинают усреднять, загонять в определенные рамки и навязывать им жесткие правила, они немедленно начинают протестовать. Дети вообще склонны противостоять контролю, а на тренировках в зале - особенно. Нельзя лишать подопечных эмоций. Они не должны чувствовать себя объектом воспитания. Общайся - воспитываем, воспитывая - общаемся.

Молодые спортсмены, взрослея, вправе ожидать от тренеров мудрых советов, при этом необходимо взаимное доверие. Они не будут доверять тем старшим, которые неискренни с ними. Честность и искренность ценятся больше всего. Тренеры не должны переступать определенные границы в отношениях со спортсменами. Каждый должен знать свое место. И все должны уважать общепринятые нормы человеческого общения.

В общении очень мало нормативов, если это не этикет. Правила строятся в процессе общения в зависимости от партнера. В позиции казаться, а не быть самим собой привык жить педагог. Демонстративное поведение, показное - это не то, что должен демонстрировать тренер. При таком поведении идет погружение в ложь: я себя переборю, но сделаю так, как надо. Чтобы выработать правильное поведение со своими подопечными, тренер должен быть готов к открытому общению, делиться своим внутренним миром, своим состоянием - вот что привлекает молодых спортсменов и располагает к открытому общению.

Формулы, которыми должен руководствоваться тренер:

- тренер не всегда прав;



- агрессивный путь добывания уважения - ошибочен. Надо учиться пристраиваться к партнеру сверху. Спортсмен ждет репрессий, а надо поступить по-другому. Агрессивная манера тренера вызывает агрессию (или депрессию) спортсмена - это проигрышный путь;
- поступайте со спортсменами так, как вы хотели бы, чтобы поступали с вами;
- надо быть открытым, чтобы не дать волю нагнетающей атмосфере, надо обязательно прояснять отношения;
- не надо культивировать похожесть на себя;
- не осуждайте инокость, восторгайтесь ею;
- избегайте насильственного обращения в собственную веру. Ты прав и я права - это нормально;
- пытайтесь увидеть в каждом ребенке все самое хорошее, что есть вообще в человеке.

Грамотность тренера в вопросах общения заключается в том, что он отдает отчет своему репутуару. В основе общения должна лежать психология.

Ведь вся наша жизнь есть не что иное как общение. В Америке дети пишут сочинение на тему "Я лучший спортсмен в школе", где каждый ребенок рассказывает о своих достоинствах и отношении к себе. За что он себя любит, о своих личных достижениях в спорте.

Надо освободить себя и своих подопечных от зажатости, закрепощенности, но не путать эти термины с развязностью и хамством.

Чтобы наладить отношения со значимым партнером, надо работать прежде всего над собой. Для этого надо дать отчет о своих трудностях, отнести трудности и на свой счет и на счет других, разработать план для их преодоления.

### **Авторитарность – демократичность тренера**

Наблюдаемые авторитарные тенденции у тренеров были подтверждены данными довольно поверхностных и несистематических исследований. Но данные имеющихся исследований подтверждают авторитарность тренеров по сравнению с представителями других профессий. Существует несколько причин, дающих объяснение тому, что большинство тренеров авторитарны в своей деятельности.

1. Особенность восприятия тренером своей роли основана на авторитете и поведении, отражающем авторитарность.
2. Высокая потребность управлять действиями других была причиной тому, что они выбрали спортивную деятельность для удовлетворения этой потребности.
3. Лидерство и руководство в стрессовых ситуациях, характерные для спортивной деятельности, требуют, по-видимому, достаточно жесткого контроля за поведением спортсменов как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.
4. Некоторые спортсмены, привыкшие подчиняться авторитету, ожидают от тренера доминирующего поведения. Поэтому тренеры нередко ведут себя именно так, чтобы удовлетворить потребности спортсменов.

Можно отметить следующие преимущества доминирующего поведения тренера:

1. Неуверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях.
2. Агрессивность, вызванная авторитарностью, направлена не на тренера, а на борьбу с соперниками или способствует более активным действиям спортсмена (например, быстрее бежит, дальше метает).
3. Авторитарное поведение тренера может действительно соответствовать потребностям спортсмена, и в этом случае он выступит лучше обычного.

Однако среди тренеров, добившихся успеха, встречаются и демократичные по стилю поведения. Они добиваются успеха по следующим причинам.

1. Менее авторитарный тренер более доступен спортсменам. Его воспитанники свободно чувствуют себя с ним и охотнее общаются. Поэтому тренер сможет лучше знать об их опасениях, проблемах и возможных разочарованиях и тем самым предотвратить раскол в команде.
2. Спортсмены имеют возможность проявлять инициативу и самостоятельность, достичь определенной независимости в стрессовых ситуациях.
3. Если тренеру удастся передать часть ответственности за принимаемые решения спортсменам, и они начинают чувствовать свой авторитет, то это способствует формированию у них более эмоционально зрелого поведения.
4. Спортсмены, действия которых чрезмерно не ограничивает авторитарный тренер, могут принимать более гибкие тактические решения.
5. Более гибкий тренер, в отличие от авторитарного, не примет авторитарных претензий и заявлений со стороны других.
6. Авторитарного тренера отличает большая нетерпеливость и фанатизм. Более гибкий тренер готов принять других людей такими, какие они на самом деле, оценить их положительные и отрицательные стороны, уважать свое и чужое мнение.

Психологи, занимающиеся проблемами управления в области промышленности и преподавания, предложили несколько методов сочетания авторитарного и демократического поведения со стороны руководителя. Они рекомендуют более гибкий подход в ситуациях, требующих взаимодействия группы и лидера. Преподаватель в спорте, по мнению М. Мосстона, должен начинать с авторитарного подхода – «делай, как тебе говорят». Когда ученики освоят и примут эту модель, ответственность за принятие некоторых решений может быть возложена на них.

Мосстон рекомендует предоставить право ученикам решать вопросы, связанные с заданием, – когда начать тренировку, сколько времени тренироваться, на каких снарядах и т.д. Он считает, что в этом случае школьники более активны на уроках физической культуры, чем когда эти указания даются учителем. Если воспитанники успешно справляются с этим, то Мосстон рекомендует для оценки выполненного упражнения привлекать самих учащихся. Для этого он предлагает разбить учеников на пары, а затем распределить по группам с тем, чтобы они могли видеть друг друга и оценивать качество выполнения упражнений.

Далее Мосстон предлагает разрешить ученикам самим составлять индивидуальный план тренировок с учетом их возможностей. Таким образом, ученику можно предложить составить программу для развития силы и выносливости.

И, наконец, Мосстон рекомендует подвести спортсмена к этапу, который он называет «управляемым самопознанием», – метод Сократа, при котором ученик путем ответа на вопросы открывает для себя принципы и основы, способствующие совершенствованию мастерства. В качестве примера подобного самопознания Мосстон приводит описание групповой дискуссии баскетболистов, в которой они «открыли» для себя тактику быстрого прорыва.

Сравнительные исследования авторитарного и демократического подхода в физическом воспитании показывают, что хотя в первом случае навыки будут осваиваться быстрее, однако при более активном участии спортсмена в педагогическом процессе он лучше будет понимать, почему применяется та или иная тактика, и действия его будут более гибкими.

### **Женщины-тренеры**

Информации об особенностях женщин, занимающихся тренерской работой, практически нет. Именно поэтому, некоторые ученые, указывают на то, что качества, необходимые женщинам тренерам, аналогичны тем, которые желательны для мужчин, т.е. они должны уметь хорошо управлять людьми, быть эмоционально устойчивыми, иметь хороший кругозор в своем виде спорта.

Лой в своем исследовании тренеров-новаторов обнаружил у женщин-тренеров те же личностные характеристики, что и у мужчин. Они проявляли твердость характера и достаточный уровень интеллектуального развития.

### **Роль тренера в спортивном коллективе**

Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность - вот неполный перечень качеств, какими должен обладать тренер-педагог.

Авторитет тренера неотделим от всей его деятельности, знаний теории и практики спорта, высокой требовательности и т.п. Полноценные взаимоотношения между тренером и командой строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе. При решении всех вопросов, касающихся команды и ее членов, между тренером и спортсменами необходим тесный контакт. Однако при окончательном решении той или иной проблемы основная роль принадлежит тренеру. Хороший тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, чтобы не копировать, а творчески применять их в работе.

Выбор тренера - один из очень важных вопросов в создании дружного, сплоченного спортивного коллектива.

При решении этого вопроса большую роль играют организаторские способности дружного, сплоченного спортивного коллектива. При решении этого вопроса большую роль играют организаторские способности тренера.

Человек, не обладающий ими, даже если он большой знаток своего дела, не сможет стать тренером.

Особенно важно, чтобы тренер наряду со своими специальными знаниями и способностями был хорошо эрудирован в вопросах психологии личности и спортивной деятельности, обладал бы не только теоретическими знаниями в этой важной для его профессии области, но и умел вникать в психологию руководимых им спортсменов, всего спортивного коллектива. Степень эффективности руководства тренера зависит от умения оценить особенности психических состояний каждого спортсмена при его взаимодействии с партнером и противником, умения своевременно и правильно устранить причины, ведущие к неудачам или конфликтам.

Успешность коллективной деятельности спортивной команды во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и членами коллектива, так и от стиля и формы его руководства. Необходимым условием эффективности спортивной деятельности, высокой сплоченности команды является демократический тип управления и организации со стороны тренера. Авторитарное управление командой, когда вопросы выбора стратегии и тактики командных действий, организационные и методические опросы решаются без учета мнения команды, не только не обеспечивает сплоченности спортивного коллектива, но и приводит к худшей спортивной результативности.

Большое значение в работе тренера имеет сдержанность во внешнем проявлении собственных эмоциональных состояний и переживании астенического характера. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, и вид удрученного тренера способен вызывать совсем нежелательные реакции членов команды, участников состязаний и др.

Всем своим внешним видом, формами обращения со спортсменами тренер должен поддерживать их уверенность в своих силах и волю к победе. Это важное требование предполагает наличие у тренера способности управлять своими собственными эмоциональными состояниями в целях оказания должного психологического воздействия на спортивный коллектив.

### ПОНИМАНИЕ РЕБЕНКА - ЗАЛОГ УСПЕХА В ВОСПИТАНИИ

У чуткого, любящего детей воспитателя всегда в арсенале множество приемов, которые помогают вызвать расположение малышей к своему наставнику. Утром он встретит их приветливой улыбкой, постарается увлечь интересной игрушкой, а тем, кто болезненно переносит расставание с близкими, подготовит сюрприз. Например, держа в руках веселого Буратино или мохнатого медвежонка, от их имени поздоровается с малышом, расскажет смешную историю, обратит внимание на красивое платье, похвалит за проявленную самостоятельность, пригласит в группу к детям. Понимая, что такой контакт только снимет эмоциональный дискомфорт, он продолжит общение с малышом, поможет ему найти дело по вкусу. Ребенка постарше увлечет книжкой с картинками, напомнит о вчерашней игре, предложит конструктор или присоединит к детям, пользующимся особым расположением этого ребенка. А шустрая белочка, разноцветный попугай, рыбки, заводные игрушки способны заинтересовать ребенка любого возраста. Воспитатель не допустит, чтобы кто-то из ребят загрустил, постарается отвлечь, поиграв вместе с ним, предложит выполнить важное для группы поручение.



**Совет:** С первого дня педагог изучает детей, их поведение, отдельные реакции в самых различных ситуациях, в самой разнообразной деятельности. Ведь найти ключ к каждому из них можно лишь в том случае, если знаешь, что представляет собой ребенок, чем заинтересуется, чем живет, что радует его, как относятся к нему сверстники, есть ли у него друзья, кого предпочитает он при выборе совместных дел. Один и тот же подход к разным детям никогда не даст одинаковых результатов!



**Совет:** Настоящий педагог всегда предвидит, когда и как разговаривать с воспитанниками. Если он обращается ко всей группе детей, то вполне допустим официальный тон, мобилизующий, не допускающий возражений. По отношению же к одному из воспитанников это не всегда уместно: обращение один на один требует большой доверительности и может иметь массу оттенков – указания, вопроса, просьбы, замечания, шутки, мягкой иронии, добродушного подтрунивания... Важно ведь не принудить, а вызвать у ребенка внутреннее согласие с указанием взрослого.

Общение "воспитатель - воспитанник" осуществляется всегда на более близких дистанциях, чем со всеми детьми сразу. Близкий контакт с ребенком возможен при условии глубокого понимания его состояния в данную минуту, побудительных мотивов его действий, анализа конкретного случая. Например, не в меру расшалившегося ребенка лучше остановит твердый требовательный тон; раскапризничавшегося - спокойный; загрустившего отвлекает теплый, проникновенный. Лишь в крайних случаях допустимо повысить голос, тогда это воспринимается как нечто из ряда вон выходящее. Если же повышенный тон стал системой, то дети перестают обращать на него внимание. Мало того, и они в общении с ребятами перенимают такой же раздраженный, крикливый тон, и в группе создается нервная атмосфера. Хороший воспитатель почти никогда не повышает голоса, а дети слушаются его. Воспитателя, который покрикивает на детей, как будто и не слышат.



**Совет:** Надо помнить, что чем меньше замечаний, тем значительнее вес слова.

Руководить детским поведением, совершенно не прибегая к замечаниям, невозможно. Но само по себе замечание не выглядит обидным, если оно сделано спокойным тоном (заметим, не равнодушным, а спокойным!). Ведь слово может прозвучать для воспитанника по-разному - в доброжелательной форме, рождающей в нем чувство стыда за оплошность, или в обидной, задевающей его самолюбие, наедине или при всех, спокойно и требовательно или резко и крикливо. Отсюда и соответствующая реакция: в одном случае замечание затрагивает струны совести, в другом вызывает протест. Даже порицание не обидит ребенка, если оно звучит доброжелательно, если им не злоупотребляют, а применяют наряду с другими формами воздействий. И главное, если оно не попирает в ребенке человеческого достоинства. В.А.Сухомлинский говорил: "...опытный воспитатель никогда не допускает уничтожающей оценки. В умном порицании всегда есть оттенок удивления: "Я никогда не ожидал от тебя такого поступка, я считал и продолжаю считать тебя лучше, чем ты сам заявляешь о себе своим поступком". Эти слова не произносятся, но обязательно "читаются между строк" - в этом как раз и заключается искусство порицания... Искусство порицания состоит в мудром сочетании строгости и доброты".

Педагогу нужно уметь читать на лице ребенка некоторые признаки душевных движений. Ведь у детей дошкольного возраста эмоции особенно ярко отражаются в мимике, жестах, интонациях. И чем младше ребенок, тем легче понять, какие чувства он испытывает.

Воспитатель непременно заметит, как чувствует себя каждый ребенок, что волнует и беспокоит его, с каким настроением пришел в детский сад, и постарается устранить причины, отрицательно влияющие на него.

Например, мальчик, долго отсутствовавший по болезни, вернулся в группу. Он отвык от коллектива, дома пользовался повышенным вниманием близких, у него пока еще снижен эмоциональный тонус. Все это становится причиной того, что ребенок, словно новичок, с трудом адаптируется к уже знакомой обстановке. Он испытывает напряжение от встречи с детьми, с воспитателем, от расставания с мамой... И воспитатель приветливо встретит его, обласкает, вместе с другими детьми порадует его приходу. Сколько добрых слов педагог найдет для него! "Как ты вырос! Тебя трудно узнать!", "Ребята соскучились по тебе", "Новые игрушки заждались... Веселый Буратино все спрашивал: "Когда же Алеша придет в детский сад?"

Невозможно представить себе воспитателя, который бы воздействовал на детей только прямолинейно. Ребенок сделал не так - начинает поучать; небрежно выполнил поручение - выговаривает; не знает, как поступить, - разъясняет. В этом случае он не столько воспитывает детей, сколько присматривает за ними; ведь он, по существу, удовлетворяется сиюминутным подчинением ребенка своим требованиям (послушался - и хорошо!) и не программирует детское поведение на дальнейшее. Ребенок привыкает жить по подсказке взрослых ("это нельзя", "это можно", "это делай так"), не приобретая опыта самостоятельных решений.

Мастерство педагога проявляется в его умении воздействовать на детей косвенно. Это особенно важно иметь в виду в отношении старших детей, когда они уже способны самостоятельно оценивать, что дозволено, а что нет, что хорошо, а что дурно. Косвенное воздействие становится стимулом моральной самостоятельности ребенка.

...Сереза и Оксана держатся за велосипед, каждый тянет его к себе. Еще мгновение - и вспыхнет ссора. Назревает момент вмешательства взрослого. Как поступить по справедливости? Можно так: потребовать,

чтобы один уступил другому ("сначала Оксана покачается, а потом Сережа"). В этом случае они вынуждены будут действовать по приказу старшего, исключая какую-либо самостоятельность в разрешении возникшего конфликта.

А можно иначе, с прицелом на добровольную уступку одного ребенка другому.

- Не тяните, пожалуйста, велосипед, а то поломаете, тогда он никому не достанется, - шутит воспитатель и мягко кладет руку на побелевшие от напряжения кулачки Сережи и Оксаны.
- А когда дети успокаиваются, спрашивает их:
- Кто из вас сильнее, ну-ка скажите?
- Я, - говорит Оксана.
- Нет, я! Я и ростом выше! - добавляет веский аргумент в свою пользу Сережа.
- А я не верю, что ты сильнее Оксаны, - говорит ему воспитатель. Мальчик с удивлением вскидывает голову, а педагог продолжает: - Не верю, потому что сильные уступают тем, кто послабее, заступаются за них. А ты как поступил? Мальчик не ожидал такого поворота. Оторопел. А затем, махнув рукой, говорит:
- Ладно уж, пусть катается первая! На его лице недовольство. Это не ускользает от внимательного взгляда педагога. И он добавляет:
- Молодец, Сережа. Теперь я вижу, что ты действительно большой и сильный. Настоящий мужчина! Вот это уж совсем другое дело! Теперь даже приятно уступить. Весь облик мальчика отражает чувство собственного достоинства. Ребенку важно верить в то, что он большой.

Работа с детьми - это творчество. Его творчество проявляется и в умении прогнозировать, какой из приемов даст желаемый эффект, и в предвидении реакции ребенка, и в способности индивидуализировать педагогические приемы при сохранении методического единства. А это значит, что воспитателю необходимо обладать умением быстро выбирать средство воздействия на ребенка в зависимости от особенностей его характера и сложившейся ситуации; определять, когда и с каким ребенком быть мягким или строгим, когда и в каких случаях возможны исключения из общепринятых правил, а когда такие отступления недопустимы; избегать конфликтов с ребенком и разрешать их между детьми по справедливости. Очень важно уметь определять дозировку педагогических воздействий. При неправильной дозировке может получиться результат, противоположный ожидаемому: душевная беседа с ребенком превратится в нудную нотацию, уговоры - в упрашивание, строгость - в одергивания, доброта - во всепрощение, похвала - в стимул для поведения напоказ и т. п.

Творчество педагога проявляется и в способности определять дистанцию в отношениях с детьми. Бесспорно, что он должен быть близким человеком для них, но как это понимать? Вот одна ситуация, когда воспитатель над детьми, - он распоряжается, он советует, объясняет, показывает, поправляет. В этом случае он старший, он воздействует силой своего авторитета. Вот другая: воспитатель в гуще детей - он играет вместе с ними, огорчается, радуется, удивляется, сердится... Сейчас он партнер со своими питомцами. В этом случае с ним можно посмеяться, поспорить, побегать взапуски, пошутить. А вот еще: воспитатель рядом с детьми. Он наблюдает за ними, их деятельностью, отношениями со сверстниками. Его присутствие неощутимо для питомцев, поэтому они ведут себя свободно, непринужденно. Для них педагог создал предметно-игровую среду, в которой так полно реализуются замыслы, удовлетворяются разнообразные

интересы. Воспитатель сочетает эти способы управления детьми. Нельзя, чтобы педагог всегда выступал только в роли руководителя: постоянная дистанция исключает близость и доверительные отношения между воспитателем и детьми, будет подавлять их. Плохо, если воспитатель для детей - только партнер. Здесь не избежать панибратства. И тогда трудно добиваться послушания. Недопустимо, если он только рядом с детьми, если он только наблюдает за ними. Тогда детская деятельность становится менее творческой, между детьми возникают разногласия, которые ведут к конфликтам.

Разговор с родителями о ребенке в его присутствии требует большого такта. И он дает эффект, если в содержании предстоящего разговора (ведь не обо всем допустимо вести речь при воспитаннике) педагог умеет учесть особенности и ребенка, и родителей. А рассказать о ребенке нужно так, чтобы родители с полной серьезностью отнеслись к сказанному, а воспитанник извлек для себя урок (добрый урок!). - Где там мой неслух? Ну-ка, неисправимый, признавайся, как себя вел? - с пристрастием допрашивает мать пятилетнего сына, хотя он ведет себя хорошо. - В нашей группе ни одного непослушного, - говорит воспитатель. - Вот, например, ваш сын - хороший помощник: он помогает мне и новенькому Лева. А завтра он у нас будет дежурным. Это значит, что он будет заботиться обо всех ребятах и взрослым помогать. Воспитатель многозначительно смотрит на мать "неисправимого", и та, поняв взгляд педагога, подхватывает доброжелательный тон. Ребенок не остается равнодушным к словам воспитателя. Лицо его отражает чувство собственного достоинства: мамыны "неслух", "неисправимый" вытеснены такими нужными, необходимыми словами - "помощник", "послушный".

#### ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА (В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ)

Слово «слалом» норвежского происхождения и переводится как «спускающийся след», «след на склоне». В давние времена норвежцы, которым предстояло стать прародителями появившегося позднее слалома как вида спорта, спускаясь на лыжах с гор в Хопменколлене вблизи Христиании (так назывался ранее город Осло), выполняли повороты на склонах с помощью одной палки, притормаживая ею с одной или другой стороны.

В 1767 норвежцы разыграли 4 приза среди лыжников, которые должны были пройти по лесистому склону между кустами, не падая во время спуска и не поломав лыжи, и б призов для тех, кто спустится на лыжах с крутого склона, не пользуясь палками. Тогда еще не существовало различий между равнинными и горными лыжами. Техника собственно горных лыж начала складываться в окрестностях местечка Телемарк на юге Норвегии. Самый первый в мире горнолыжный клуб, по свидетельству историков, был основан энтузиастами нового вида спорта в 1875 в Христианин (ныше Осло), а еще через два года при клубе начала работать горнолыжная школа. Первые отдельные горнолыжные соревнования были проведены в 1879 на горе Гусби недалеко от Христианин. О тех временах нам напоминают сохранившиеся до сих пор термины, например, повороты «телемарк», «Христиания».

*Лучше гор могут быть только горы*

Однако по утверждению специалистов, истинными основоположниками горнолыжного спорта стали все-таки австрийцы. Горнолыжные соревнования начали проводиться в Альпах с 1905. А в 1931 Международная



лыжная федерация (ФИС) включила в программу чемпионата мира по лыжам слалом и скоростной спуск для мужчин и женщин. Причем в 1920-1930-е гг. лыжники не придерживались узкой специализации, многие успешно выступали и в горных, и в равнинных лыжах.

### **Лучшие горнолыжники мира**

Самых высоких результатов в состязаниях горнолыжников добились австрийский спортсмен Антон Зайпер (три золотые медали на VII Олимпиаде в Кортина-д'Ампеццо, 1956), а также француз Жан-Клод Киппли, повторивший его достижение на X Олимпиаде в Гренобле (1968). В последние десятилетия по-прежнему в горнолыжном спорте доминируют западноевропейские спортсмены: Аннемари Прелль, Петра Кронбергер, Херман Майер (Австрия); Густаво Тони, Дебора Компаньони, Альберто Томба (Италия); Ингемар Стенмарк, Пернипла Виберг (Швеция); Эрика Хесс, Пирмин Цурбригген (Швейцария); Катя Зайцингер (Германия); Кьетиль Омотт (Норвегия) и другие.

*Еще полметра до медали*

### **Горнолыжный спорт в России**

В начале 1900-х гг. в России среди лыжников стали выделяться так называемые «горняки», которые отдавали предпочтение катанию с гор на скорость, а затем увлеклись и фигурным катанием на лыжах, т.е. спусками с поворотами, названных в дальнейшем слаломом. В 1923 московские лыжники Жемчужников, Ермаков, Черепов, Егоров, братья Поповы и др. организовали при Московском совете физкультуры первую горнолыжную секцию, секретарем которой до ее слияния в 1928 с равнинной секцией был А. Жемчужников. В 1934 в Свердловске прошел первый чемпионат страны, в программе которого был только один вид — слалом для мужчин. Победил В. Глассон. Только через 5 лет к соревнованиям в слаломе допустили женщин, первой чемпионкой стала А. Басалова.

*Невероятное удовольствие*

После слалома стали определять сильнейших в скоростном спуске. На первом чемпионате страны (1937) победил москвич В. Гиппенрейтер. Первую чемпионку среди женщин определили в 1940, ею стала — Г. Таежная из Москвы. В 1938 слалом и скоростной спуск составили горное двоеборье, первым чемпионом в котором стал М. Химичев. В слаломе-гиганте, который отличается от слалома большими показателями в длине трассы, перепаде высот, количестве ворот, разнообразием рельефа (бугры, спады, контрукпоны) и, следовательно, большей скоростью спуска и виртуозностью владения лыжами, первые чемпионы страны были определены в 1947 — В. Преображенский у мужчин и М. Семиразума у женщин. На международную арену наши горнолыжники вышли в 1948. А в 1956 Е. Сидорова, А. Артеменко, В. Набатенко, А. Васильев и О. Лысенко у женщин, А. Филатов, К. Шарков, Г. Чертищев, В. Тапьянов, В. Мельников, С. Шустов, В. Панов, В. Турунин, В. Тюрин — у мужчин впервые участвовали в зимних Олимпийских играх в Кортина-д'Ампеццо. У мужчин наибольшего успеха добился А. Филатов в

6 место, в этом же виде у женщин А. Артеменко — была четырнадцатой. А на трассе олимпийского слалома у женщин была выиграна наша первая олимпийская награда — бронзовая медаль Е. Сидоровой.

*Спуск с гор на скорость*

В последующие годы улучшается материальная база для занятий горнолыжным спортом. Кавказ, Карпаты, Средняя Азия, Казахстан, Камчатка, Сахалин, Мурманская и Кемеровская области — вот неполный перечень адресов, где появились базы и трассы, отвечающие современным требованиям. Появилось немало мест, где сезонность этого вида спорта была доведена до минимума.

Шарков, Г. Чертищев, В. Тапьянов, В. Мельников, С. Шустов, В. Панов, В. Турунин, В. Тюрин — у мужчин впервые участвовали в зимних Олимпийских играх в Кортина-д'Ампеццо. У мужчин наибольшего успеха добился А. Филатов в скоростном спуске — 6 место, в этом же виде у женщин А. Артеменко — была четырнадцатой. А на трассе олимпийского слалома у женщин была выиграна наша первая олимпийская награда — бронзовая медаль Е. Сидоровой. В последующие годы улучшается материальная база для занятий горнолыжным спортом. Кавказ, Карпаты, Средняя Азия, Казахстан, Камчатка, Сахалин, Мурманская и Кемеровская области — в от неполный перечень адресов, где появились базы и трассы, отвечающие с овременным требованиям. Появилось немало мест, где сезонность этого вида спорта была доведена до минимума.

В 70-е гг. в горнолыжных секциях и десятках детских спортивных школ занималось около 28 тысяч спортсменов, почти половина из них были разрядниками, более 100 горнолыжников стали мастерами спорта; квалифицированных спортсменов готовили более 400 штатных тренеров.

*Дети тоже любят горы!*

В дальнейшем в Гудаури и Тер сколе (Северный Кавказ), Чимгане (отроги Тянь-Шаня) были сооружены трассы международного класса, способные удовлетворить все требования международной федерации лыжного спорта для проведения этапов розыгрыша Кубка мира.

Несмотря на благоприятные условия для развития этого вида спорта бронзовая олимпийская медаль Е. Сидоровой продолжала долгие годы оставаться единственным трофеем наших горнолыжников на крупных международных соревнованиях. Наиболее удачным после олимпийской бронзы был сезон 1980-1981 гг. В соревнованиях на Кубок мира Александр Жиров победил на четырех этапах и в общем зачете занял третье место. На одном из этапов успех сопутствовал Валерию Цыганову, в числе призеров были и супруги Надежда и Владимир Андреевы.

Перед Олимпийскими играми в Альбервиле (1992) некоторый оптимизм вселили результаты выступлений

наших горнолыжниц на престижных международных соревнованиях. На чемпионате мира 1991 Светлана Гладьплева в скоростном спуске была удостоена бронзовой медали, а Варвара Зеленская успешно Светлана Гладьплева выступала на этапах Кубка мира этого года.

*Варвара*

*Зеленская*

Однако добавить еще одну медаль в копилку сборной России удалось только на Олимпийских играх в Липпехаммере (1994). Светлана Гладьплева выиграла серебряную медаль.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждое зерно жертвует собой ради дерева,  
которое вырастает из него. С первого взгляда кажется,  
что зерно исчезло, но то, что посеяно и принесено в  
жертву, воплощается в дереве, в его ветвях, цветах, плодах.  
Если бы зерно не было бы вначале принесено в жертву  
дереву, то не было бы ни ветвей, ни цветов, ни плодов.

**Абдул – Баха**

Спорт – больше чем игра или времяпровождение. Особенно если речь вести о горнолыжном спорте, то можно предположить, что это спорт храбрых, отважных, рискованных и сильных духом людей. Именно в спорте человек может найти себя и в дальнейшем реализоваться как личность.

Для того, чтобы личность ребенка была спортивно совершенствована, тренеру необходимо создать определенные условия, чтобы достичь данной цели.

В некоторых видах спорта целью является разрушение стратегии оппонента и реализация своей. Другие виды основаны на командной работе, где каждый игрок делает своё дело. Горные лыжи – это способ самопознания. Лыжники испытывают себя, и в этом процессе находят одновременно вызов и безмятежность.

Задачей тренера, является не только обучение спортсменов тем или иным техническим действиям, соответствующим данному виду спорта, но и формирование личностных качеств, способствующих достижению им высоких результатов в соревновательной деятельности. Мастерство приходит постепенно, недаром говорят количество порождает качество!

Данное пособие предназначено для тренеров-преподавателей по горным лыжам. Оно направлено на приобретение дополнительных, методических и психолого-педагогических знаний в области данного вида спорта.

Автор рекомендует ознакомиться с пособием, кто действительно считает, что магия горнолыжника в самом процессе – в олимпийском девизе: «Быстрее, выше, сильнее».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко А. Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1971. 120 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец."Физ.культура". М.: Просвещение, 1988. 192 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1970. 263 с.
4. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976. 95 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П., Легкая атлетика: Критерии отбора. Москва 2000.
6. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н.Примерная программа «Легкая атлетика», М., «Советский спорт» 2004
7. Ломан В. «Бег, прыжки, метания» Москва физкультура и спорт. 1974.
8. Китаева М.В. «Психология победы в спорте: учеб. пособие» - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 208с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
10. Матвеева Л.П., Новикова А.Д. «Физкультура и спорт», ТМФВ издание 2-е, исправленное и дополненное, том 2, М., 1976
11. Общие основы теории и методики физического воспитания, ТМФВ издание 2-е том 1, М., 1976
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М. Набатниковой М.Я. М.: Физкультура и спорт, 1982. 260 с
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО Издательство Астель. 2002.
14. Попов Н.Г. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.- Москва: Олимпия Пресс, 2002
15. Программа «Многоборная подготовка-как одно из средств развития основных физических качеств в младшем школьном возрасте» Разработали: тренер-преподаватель по легкой атлетике РСДЮШОР Ачкасова Мария Владимировна и Заместитель директора по учебно-воспитательной работе РСДЮШОР Половинкина Ирина Анатольевна.
16. Ремизова Л.П. «Горные лыжи. Уроки на снегу» - Москва, 2002
17. Сергеева Б.М., Чукардина Г.Б.. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 319с.
- 18.Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса /Под ред. Е.А. Успенской. Ленинград: "Б.и.", 1983. 101 с.
19. Тарас А.Е. Сост.-ред. – М: АСТ; Мн.: Харвест, «Психология спорта»2007. – 352с.
20. Уляева Л.Г., Шепель С.В., ТМФВ, СГУ., 2001
21. Хрущев С.Е., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 1982. 157 с.
22. Шияна Б.М. «Теория и методика физического воспитания», М., «Просвещение» 1988
23. Энциклопедия физической подготовки «Лептос», М., 1994

