



***Special Olympics***

# Горные лыжи

Руководство  
для тренеров 2021 г.



## Благодарности

Специальная Олимпиада благодарит профессионалов, волонтеров, тренеров и атлетов, которые помогли подготовить руководство для тренеров по горнолыжному спорту.

Они помогли воплотить в жизнь миссию Специальной Олимпиады, которая заключается в том, чтобы обеспечивать проведение круглогодичных спортивных тренировок и соревнований в различных олимпийских видах спорта для людей в возрасте от 8 лет с нарушениями интеллекта, предоставляя им возможность постоянно улучшать физическую форму, проявлять смелость, испытывать радость, а также участвовать в развитии способностей, навыков и теплых дружеских отношений с членами своих семей, другими атлетами Специальной Олимпиады и участниками сообщества.

Специальная Олимпиада выражает искреннюю благодарность компании [Gallagher](#), официальному спонсору международной спортивной и тренерской программы Специальной Олимпиады, а также компании [Toyota](#), официальному спонсору программы «Объединенный спорт», действующей в рамках Специальной Олимпиады.



TOYOTA

Специальная Олимпиада приветствует идеи и комментарии к этому руководству и учтет их при выпуске следующих его редакций. Мы приносим свои извинения, если по какой-либо причине благодарность была непреднамеренно не выражена.

### Авторы

Джефф Бирн (Jeff Byrne), Special Olympics, Inc. — технический делегат по горнолыжному спорту

Кэти Чендлер (Kathy Chandler), член команды ресурсов по горнолыжному спорту

Пэтти Федерер (Patty Federer), член команды ресурсов по горнолыжному спорту

Райан Мерфи (Ryan Murphy), Special Olympics, Inc.

Джим Таттл (Jim Tuttle), член команды ресурсов по горнолыжному спорту

**Видеоклипы с участием атлетов Специальной Олимпиады из Чили**

Хавьер Арансибия (Javier Arancibia)

Валерия Куэвас (Valeria Cuevas)

Мойзес Меркадо (Moisés Mercado)

Киара Муньос (Kiara Muñoz)

Камила Торрес (Camila Torres)

Камила Валенсуэла (Camila Valenzuela)

Хесус Валенсуэла (Jesus Valenzuela)

Ксимена Пуэллес (Ximena Puellas) — тренер

**Видеоклипы с участием волонтер Специальной Олимпиады из Чили**

Антония Бодэ (Antonia Baudet)

Хуан Пабло Делано (Juan Pablo Délano)

Мария дель Пилар Делано (Maria Pilar Délano)

Пиа Делано (Pia Délano)

Себастьян Делано (Sebastián Délano)

### Сотрудники международного подразделения Специальной Олимпиады

Фиона Мюррей (Fiona Murray), Джефф Лахарт (Jeff Lahart), Моника Форкер (Monica Forquer), Гвендолин Аппар (Gwendolyn Apgar)

# Содержание

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Благодарности.....                                  | i  |
| Основные сведения о горных лыжах .....              | 1  |
| Одежда для занятий горными лыжами .....             | 4  |
| Обучение навыкам катания на горных лыжах .....      | 12 |
| Начинающий лыжник .....                             | 24 |
| Опытный лыжник .....                                | 39 |
| Модификации и приспособления .....                  | 45 |
| Раздел фитнеса для горных лыж .....                 | 47 |
| Спортивная психология .....                         | 59 |
| Роль тренера .....                                  | 73 |
| Обучение правилам соревнований по горным лыжам..... | 74 |
| Глоссарий горнолыжных терминов .....                | 80 |



# Основные сведения о горных лыжах

## Основные компоненты планирования тренировки по горным лыжам

Каждая тренировка должна содержать одни и те же основные элементы. Количество времени, затрачиваемого на каждый элемент, зависит от цели тренировки, времени года и времени, уделяемого той или иной тренировке. В ежедневную тренировочную программу атлета должны входить указанные ниже элементы. Для получения более подробной информации и рекомендаций по этим темам обратитесь к отмеченным разделам в каждой области.

- Разминка
- Ранее освоенные навыки
- Новые навыки
- Соревновательная практика
- Заминка
- Отзыв об уровне подготовки

Последний шаг в планировании тренировки — определение конкретных действий атлета. При подготовке тренировки с использованием этих ключевых компонентов следует иметь в виду, что по мере выполнения тренировки можно постепенно наращивать физическую активность.

- От легкого к сложному
- От медленного к быстрому
- От известного к неизвестному
- От общего к частному
- От старта к финишу



## Принципы эффективных тренировок

| Инициатива                                     | Результат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Поддерживайте активность всех атлетов          | Атлет должен быть активным участником тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ставьте четкие конкретные цели                 | Обучение эффективнее тогда, когда атлеты знают, чего от них ждут                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Давайте четкие и краткие инструкции            | Чтобы повысить точность инструкций, демонстрируйте поставленные задачи                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Записывайте ход тренировки                     | Фиксируйте прогресс в графической форме вместе с атлетами                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Оставляйте положительные отзывы                | Подчеркивайте и поощряйте то, что атлет делает хорошо                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Обеспечивайте разнообразие                     | Предлагайте различные упражнения, чтобы тренировка не была скучной                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Поощряйте получение удовольствия               | Тренировки и соревнования должны быть веселыми и доставлять радость вам и атлетам                                                                                                                                                                                                                                                |
| (Создавайте серии упражнений)                  | Обучение улучшается, когда информация предлагается в следующем порядке:<br>от известного к неизвестному, чтобы атлеты открывали для себя что-то новое;<br>от простого к сложному, чтобы атлеты понимали, что они могут выполнить поставленную задачу;<br>от общего к частному, чтобы почувствовать необходимость усердной работы |
| Планируйте максимальное использование ресурсов | Обеспечьте наличие у атлетов снаряжения, соответствующего их способностям и отвечающего действующим стандартам безопасности                                                                                                                                                                                                      |
| Учитывайте индивидуальные особенности          | Разные атлеты, разная скорость обучения, разные способности                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Советы по проведению тренировок

- Назначьте помощникам тренеров их роли и обязанности в соответствии с вашим планом тренировок.
- По возможности подготовьте тренировочная зона до прибытия атлетов.
- Представьте и поблагодарите тренеров и атлетов.
- Обсудите намеченную программу вместе со всеми. Информировать атлетов об изменениях в расписании или занятиях.
- Составьте план действий для различных погодных условий.
- Не затягивайте занятия и упражнения, чтобы атлетам не было скучно. Занимайтесь всех выполнением какого-либо упражнения, даже во время отдыха.
- Поддерживайте на тренировках веселую атмосферу.
- Подведите итоги занятия и сообщите о порядке проведения следующей тренировки.

## Советы по проведению безопасных тренировок

Хотя риски могут быть небольшими, тренеры несут ответственность за то, чтобы атлеты знали, понимали и оценивали риски, связанные с горными лыжами. Безопасность и благополучие атлетов — главная забота тренеров. Несчастные случаи возникают тогда, когда тренеры забывают о соблюдении мер предосторожности. Каждый тренер несет ответственность за минимизацию травм и, соответственно, обеспечение безопасных условий для тренировок и соревнований. Атлеты должны быть осведомлены о рисках, связанных с горными лыжами.

- Установите на первой тренировке четкие правила поведения и обеспечьте их соблюдение:
- Слушайтесь тренера.
- Прежде чем покинуть тренировку, спросите разрешения у тренера.
- Наладьте связь со службами, обеспечивающими проведение тренировок, включая лыжный патруль.
- Проводите разминку и растяжки как следует в начале и в конце каждой тренировки.
- Убедитесь в наличии у атлетов доступа к питьевой воде.
- Убедитесь в доступности медицинских услуг.
- Обучите всех атлетов и тренеров действиям в чрезвычайных ситуациях.
- Убедитесь в доступности сертифицированных специалистов для регулировки снаряжения.
- Выберите безопасное место. Не тренируйтесь в местах, которые не подготовлены для тренировок должным образом.
- Тренируйтесь на склонах, соответствующих уровню подготовки ваших атлетов.
- Тренируйте лыжников так, чтобы улучшать общий уровень их физической подготовки. У физически подготовленных лыжников меньше шансов получить травмы. Проводите интенсивные тренировки.

## Одежда для занятий горными лыжами

Одежда должна быть прежде всего функциональной. Функциональная одежда защищает атлета в любую погоду. Стоит обратить внимание на ее качество.

Вот два самых важных правила для одежды горнолыжника.

1. одежда должна сохранять тепло тела
2. одежда должна сохранять лыжника сухим

Одежду и аксессуары следует комбинировать, чтобы обеспечить тепло и защиту от влаги, ветра, холода и солнца.

Также важное значение имеет структура слоев одежды. В качестве верхней одежды рекомендуется использовать куртки и лыжные брюки с высоким уровнем водонепроницаемости, например GORE-TEX, Sympatex и т. д.

Обратите внимание на инструкции по уходу! Неправильный уход может привести к снижению функциональности.



## Внутренние слои

### (кальсоны)

Выбор типа кальсон определяется предпочтениями лыжника. Некоторые лыжники предпочитают синтетические волокна, а другие — материалы из натуральных волокон, например мериносовую шерсть.

### Носки

Необходимо надевать лыжные носки.

Тонкий носок обеспечивает циркуляцию воздуха внутри ботинка, сохраняя ноги в тепле и сухости.

### Водолазка

Водолазка — один из самых практичных элементов лыжной одежды. Она плотно прилегает к шее и запястьям и хорошо сохраняет тепло тела. Ворот водолазки можно использовать для того, чтобы закрывать от холода нижнюю часть лица.



### Свитеры

Подходящая многослойная зимняя одежда обеспечит тепло и комфорт в случае перемены погоды. Рекомендуется использовать свитеры из ткани, обеспечивающей отвод влаги от тела (не из хлопка).

## Внешние слои

### Лыжные брюки

Эластичные лыжные брюки, надеваемые поверх длинного нижнего белья, (позволяют держать ноги в тепле) Брюки должны плотно прилегать к ногам, но при этом обеспечивать полную свободу движений.

Если эластичные лыжные брюки недоступны, можно использовать согревающие или непродуваемые брюки, надевая их поверх кальсон.

Утепленные лыжные брюки обеспечивают дополнительное тепло и защиту в холодные дни.



Лыжные брюки в виде полукOMBинезона обеспечивают дополнительное тепло и сохраняют атлетов сухими.



## Куртки

---

Куртки защищают туловище от ветра, влаги и потери тепла. Куртка до бедра наиболее практична, поскольку создает ощущение комфорта и не препятствует катанию. Капюшон обеспечивает дополнительную защиту в холодную, ветреную и влажную погоду.



## Перчатки

---

Необходимы перчатки, специально предназначенные для катания на горных лыжах. Они должны быть водонепроницаемыми. Руки могут очень быстро замерзнуть, а холодные руки затрудняют катание на лыжах.



## Шлемы

Согласно правилам, шлемы должны иметь сертификат FIS. Логотип FIS должен быть виден на шлеме. Для лыжников-слаломистов также важна защита подбородка.

Все атлеты и тренеры, участвующие в официальных тренировках и соревнованиях для лиц всех уровней подготовки, обязаны иметь шлемы, подходящие для занятий горнолыжным спортом.

Выбирать шлем следует с помощью опытного тренера по горным лыжам или сотрудника лыжного магазина. Лыжный шлем — защитное снаряжение, и он должен подходить атлету по размеру для защиты головы от травмы.

В холодную погоду нельзя надевать под шлем лыжную шапку.



## Защитные очки

Защитные очки защищают глаза от солнечных лучей, отражающихся от снега, и их следует носить постоянно. Очки должны подходить по размеру атлету в шлеме — так они не будут скользить и смещаться во время занятий.

Защитные очки также защищают от ветра и улучшают видимость во время снегопада.

Во время тренировок и соревнований, в которых используются ворота, атлетам следует носить защитные очки, поскольку они обеспечивают надлежащую защиту глаз. Поляризованные линзы защитных очков обеспечивают наилучшую защиту глаз.

Для атлетов, которые носят обычные очки, есть специальные лыжные защитные очки, позволяющие с комфортом носить обычные очки под лыжными защитными очками.



## Аксессуары

### Жилет

В холодную погоду жилет может служить дополнительным слоем одежды, а в теплую — им можно заменить лыжную куртку.

### Лыжная маска (манишка)

При использовании лыжной маски (манишки) подбородок, нос и щеки будут оставаться в тепле и сухими. В очень холодные дни необходимо надевать маску для лица или поднимать манишку до защитных очков, чтобы предотвратить обморожение.

### Солнцезащитный крем

Солнцезащитный крем предотвращает обветривание лица и солнечные ожоги, так как блокирует вредные лучи, исходящие непосредственно от солнца или отраженные от снега.

### Дождевик

Дождевик может понадобиться, если атлет живет в районе, где зимой часто идут дожди. Дождевик с капюшоном и брюки повышают уровень комфорта и сохраняют атлета сухим.



## Горнолыжное снаряжение

Для катания на горных лыжах требуется указанное ниже спортивное снаряжение. Атлетам важно понимать, как работает и влияет на результаты снаряжение для конкретных видов соревнований.

**Задача тренера.** Показывайте атлетам элементы снаряжения и спрашивайте их, как они называются и для чего предназначены. Чтобы закрепить знания, попросите их также выбрать снаряжение, используемое для соревнований, в которых они участвуют.

### Лыжные ботинки

- Лыжные ботинки — важный элемент снаряжения для любого лыжника.
- Некачественные и неудобные лыжные ботинки могут испортить впечатление от катания, нанести травму и помешать добиться успеха в спорте. Для современных лыжных ботинок требуется одна пара тонких лыжных носков. Настоятельно рекомендуется привлечь квалифицированного специалиста для подгонки лыжных ботинок. Это повысит результаты атлета, усилит радость от занятий спортом и поможет избежать травм.
- Ботинки должны плотно прилегать к ногам. Большие пальцы ног должны легко двигаться, а пятка не должна скользить вверх.
- Помогая атлетам надеть ботинки на склоне, вытаскивайте язычок ботинка, чтобы не приходилось запихивать в него ногу.



### Горные лыжи

- Длина лыж зависит от способностей и роста атлета. Если атлет слабый, с плохой моторикой и (или) новичок, ему нужны лыжи несколько меньшей длины. Рекомендуется обратиться в специализированный магазин.
  - Для разных дисциплин существуют разные модели лыж, которые различаются по длине и конструкции, например лыжи для слалома и гигантского слалома. Это необходимо учитывать при покупке.
  - У каждой модели лыж есть четыре характеристики, определяющие ее поведение при использовании разными людьми с разными потребностями.
1. **Длина** влияет на устойчивость лыж и их способность к поворотам. Длинные лыжи устойчивее на высоких скоростях, а на коротких легче поворачивать.
  2. **Выпуклость** — это изгиб лыж, который можно увидеть, если приложить две лыжи друг к другу нижней стороной. Выпуклость обеспечивает распределение веса лыжника по всей контактной поверхности лыжи.



3. **Боковой вырез** — это сужение, из-за которого ширина передней и задней частей лыжи превышает ширину ее средней части.
4. **Гибкость** — это упругое сопротивление лыж на снегу. Жесткую лыжу сложнее прогнуть, чем мягкую. Тяжелым и сильным лыжникам нужны более жесткие лыжи, чем легким.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** При выборе лыж важно советоваться со специалистами. Для разных видов лыжного спорта и гонок необходимы РАЗНЫЕ лыжи.



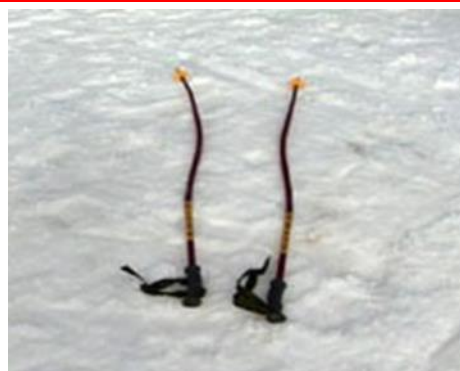
## Крепления

Крепления удерживают ботинки на лыжах, позволяя лыжнику вынимать их из креплений или снимать лыжи в случае возникновения проблем. Регулировку креплений должен выполнять квалифицированный специалист. Регулировка выполняется в зависимости от веса атлета, его способностей и типа лыж. Всегда проверяйте регулировку креплений в начале каждого сезона и периодически повторяйте проверку, пока он длится.



## Лыжные палки

Самая важная характеристика лыжных палок — их длина. Она должна быть подходящей конкретному лыжнику. Чтобы правильно выбрать длину, переверните палку кончиком вверх и возьмитесь за палку под кольцо. При согнутом локте рука лыжника должна быть расположена параллельно земле. Палки важны с точки зрения хронометража и сохранения равновесия.





## Надевание снаряжения

- Атлет учится надевать снаряжение — одежду, аксессуары, шлем, ботинки, лыжи и иногда брать лыжные палки (в зависимости от атлета).
- Тренер знакомит атлетов со всем снаряжением перед выходом на снег.
- При необходимости тренер помогает атлету надеть соответствующую одежду.
- При необходимости тренер помогает атлету надеть шлем.
- При необходимости тренер помогает атлету надеть лыжные ботинки.
- При необходимости тренер помогает атлету вставить ботинки в крепления перед выходом на снег.
- Пользуясь помощью квалифицированного специалиста по снаряжению, тренер проверяет соответствие снаряжения индивидуальным особенностям атлетов.
- Тренер проверяет Тренер проверяет равновесие и центрированность позы атлета.
- Тренер знакомит атлетов со сгибанием и разгибанием колен, а также ног в голеностопных суставах.
- При необходимости тренер может ознакомить атлета с лыжными палками.



# Обучение навыкам катания на горных лыжах

## Обучение на снегу

### Лыжник-новичок

Уровень способностей лыжника-новичка варьирует в пределах от полного отсутствия опыта в этом виде спорта до умения выполнять контролируемые связанные повороты на трассе для начинающих. Лыжник-новичок начинает кататься на лыжах на ровной трассе под руководством тренера, а затем переходит к самому легкому склону на горе.

Обычно лыжник-новичок участвует в соревнованиях по

- ходьбе на 10 метров;
- скольжению;
- суперскольжению.

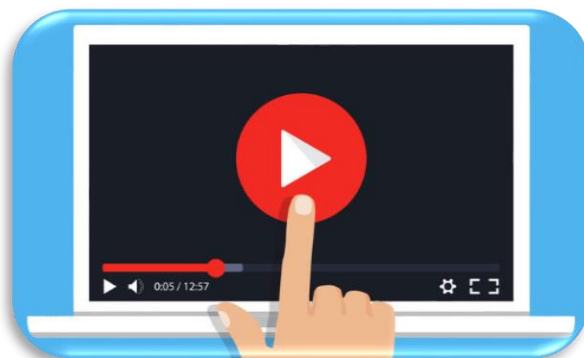


## Ходьба в лыжных ботинках

Самостоятельная ходьба атлета в лыжных ботинках.

### Учебные упражнения — ходьба в лыжных ботинках

- Тренер определяет, комфортно ли атлету самостоятельно ходить в лыжных ботинках.
- Стойка атлета на одной ноге в лыжных ботинках.
- Подъем атлета по лестнице в лыжных ботинках.
- Прыжки атлета в лыжных ботинках.
- Ходьба атлета по снегу в лыжных ботинках.
- Ношение атлетом лыж при ходьбе по снегу в лыжных ботинках.



Ходьба в лыжных ботинках

### Проблемы и их решение — ходьба в лыжных ботинках

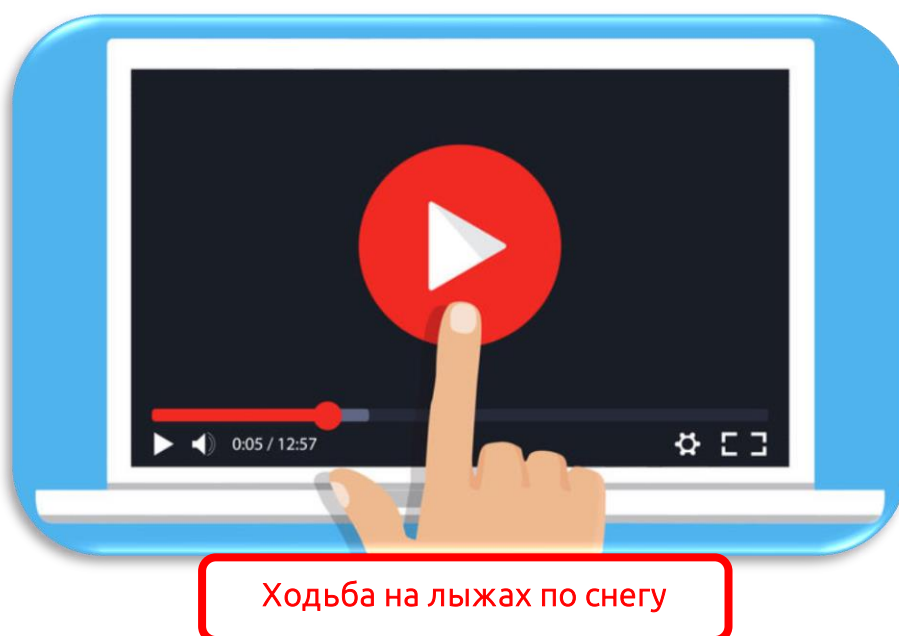
| Проблема                                                    | Решение                                                                                                                                                                                                         | Рекомендуемое упражнение                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлету некомфортно ходить в лыжных ботинках самостоятельно. | Проверьте равновесие позы атлета.<br>Оказывайте атлету помощь до тех пор, пока он не почувствует себя комфортнее.                                                                                               | Ходите с атлетом до тех пор, пока он не почувствует себя комфортно при ходьбе в лыжных ботинках.                                                 |
| Атлету сложно ходить по снегу в лыжных ботинках.            | Проверьте равновесие позы атлета.<br>Оказывайте атлету помощь до тех пор, пока он не почувствует себя комфортнее.<br>Выясните причину нерешительности атлета, так как она может замедлить процесс его обучения. | Ходите с атлетом до тех пор, пока он не почувствует себя комфортно при ходьбе в лыжных ботинках.<br>Укрепляйте доверие между тренером и атлетом. |

## Ходьба на лыжах по снегу

Самостоятельная ходьба (вперед, назад и по кругу) на лыжах на ровной трассе. После выполнения атлетом этого задания он может тренироваться и участвовать в соревнованиях по ходьбе на 10 метров для атлетов с низким уровнем способностей в соответствии с [Официальными правилами Специальной Олимпиады для горнолыжного спорта](#).

### Учебные упражнения — ходьба на лыжах по снегу

- Вставка атлетом ботинка в крепление на снегу.
- Самостоятельная ходьба атлета на одной лыже на ровной трассе.
- Самостоятельная ходьба атлета на одной лыже вперед на ровной трассе.
- Самостоятельная ходьба атлета на одной лыже назад на ровной трассе.
- Самостоятельная ходьба атлета на одной лыже по кругу на ровной трассе.
- Самостоятельная ходьба атлета на двух лыжах на ровной трассе.
- Самостоятельная ходьба атлета на двух лыжах вперед на ровной трассе.
- Самостоятельная ходьба атлета на двух лыжах назад на ровной трассе.
- Самостоятельная ходьба атлета на двух лыжах по кругу на ровной трассе.
- Подготовка атлета к соревнованиям по ходьбе на 10 метров.
- Участие атлета в соревнованиях по ходьбе на 10 метров.



## Проблемы и их корректировка — ходьба на лыжах по снегу

| Проблема                                              | Корректировка                                                                                                                                                                                   | Рекомендуемое упражнение                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет не может вставить ботинок в крепление на снегу. | При необходимости окажите атлету помощь. Проверьте, нет ли излишков снега на подошве лыжного ботинка. Проверьте, правильно ли расположено крепление для вставки в него снятого лыжного ботинка. | Атлет держится за лыжную палку, руку, спину и т. д. тренера для поддержания равновесия. Научите атлета очищать подошвы лыжных ботинок друг об друга. |
| Атлет не может самостоятельно ходить на одной лыже.   | При необходимости окажите атлету помощь.                                                                                                                                                        | «Красный/зеленый светофор» на одной лыже<br>«Догонялки» на одной лыже<br>«Утка, утка, гусь»<br>«Делай как я»                                         |
| Атлет не может самостоятельно ходить на двух лыжах.   | При необходимости окажите атлету помощь. Попросите атлета вернуться к самостоятельной ходьбе на одной лыже.                                                                                     | «Красный-зеленый» на двух лыжах<br>Отметка на двух лыжах<br>Утка, утка, гусь<br>«Делай как я»                                                        |
| Атлет теряет равновесие и падает.                     | Проверьте равновесие стойки атлета. Определите причину падения атлета; при необходимости устраните ее.                                                                                          | Упражнение на падение и вставание<br>«Делай как я»                                                                                                   |
| Передние или задние части лыж перекрещиваются.        | Проверьте равновесие стойки атлета. При необходимости предоставьте зажим для передних частей лыж. Убедитесь, что снаряжение подходит атлету.                                                    |                                                                                                                                                      |

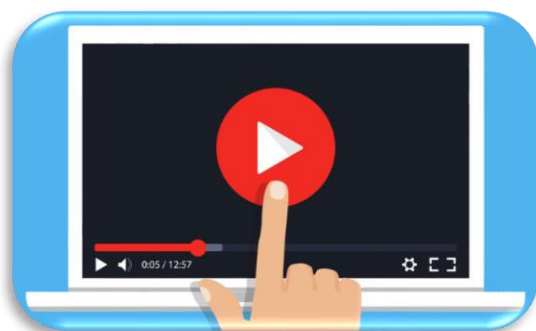


## Боковой шаг

Движение атлета боком на лыжах, расположенных перпендикулярно склону холма. Атлет шагает боком от ровной к слегка наклонной трассе.

### Учебные упражнения — боковой шаг

- Движение атлета боком на ровной трассе.
- Знакомство атлета с катанием на лыжах (и использованием кромок лыж) на ровной трассе.
- Знакомство атлета с изменением трассе.
- Тренер знакомит атлета с линией спада холма.
- Подъем атлета боком по самому легкому склону на лыжах, расположенных перпендикулярно линии спада холма.
- Попросите атлета повторить это упражнение, смотря в противоположную сторону.



Боковой шаг

### Проблемы и их корректировка — боковой шаг

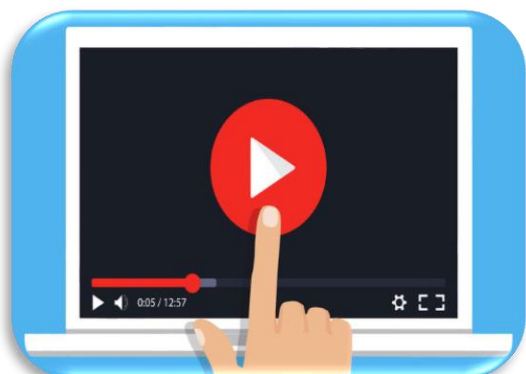
| Проблема                                                            | Корректировка                                                                  | Рекомендуемое упражнение                             |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Атлет не может кататься на лыжах на ровной трассе.                  | Научите атлета скользить на одной лыже.<br>Научите атлета двигаться «елочкой». | «Делай как я»<br>Догонялки                           |
| Атлет не может удерживаться на кантах лыж при подъеме в гору боком. | Научите атлета пользоваться кантами лыж.                                       | Перемещение коленей и лодыжек при подъеме в гору     |
| При подъеме в гору боком атлет скользит вперед/назад.               | Научите атлета оставаться в положении, перпендикулярном склону холма.          | Подъем в гору «лесенкой»<br>Демонстрация линии спада |

## Движение прямо и движение прямо клином

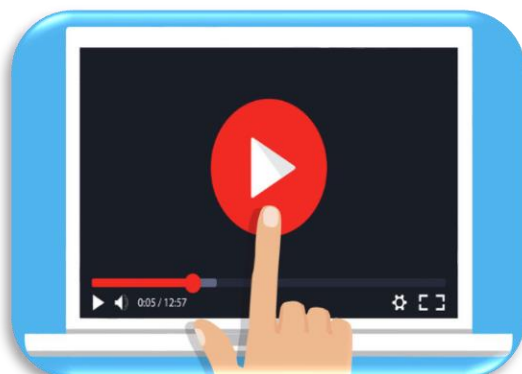
Атлет съезжает на лыжах по простейшей трассе вдоль линии спада, приняв уравновешенную, центрированную позу. Атлет выполняет то же действие с небольшим клином (лыжи находятся в сходящемся положении, при котором их передние части находятся ближе друг к другу, чем задние). После выполнения атлетом этого задания он может тренироваться и участвовать в соревнованиях по скольжению для атлетов с низким уровнем способностей в соответствии с «[Официальными правилами Специальной Олимпиады для горных лыж](#)».

### Учебные упражнения — движение прямо и движение прямо клином

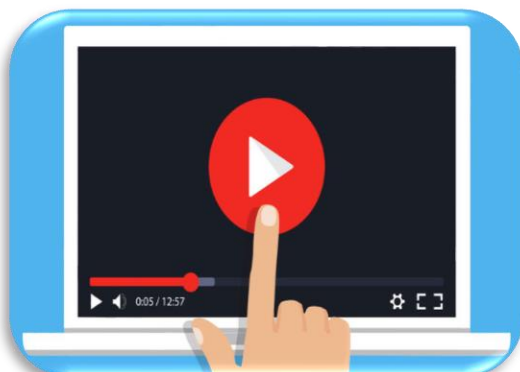
- Подъем атлета в гору «лесенкой» на простейшей трассе с выполнением 10–15 боковых шагов.
- Перемещение атлетом лыж на линию спада из положения бокового шага (перпендикулярно линии спада).
- Сохранение атлетом уравновешенной центрированной стойки с вытянутыми вперед руками при движении по инерции.
- Сгибание и разгибание атлетом коленей и ног в голеностопных суставах во время скольжения.
- Изменение атлетом угла клина при необходимости для контроля скорости во время скольжения.
- Отведение атлетом лыж от линии спада для управления скоростью скольжения при необходимости.



Движение прямо/клин, 1



Движение прямо/клин, 2



Движение прямо/клин, 3

## Проблемы и их корректировка — движение прямо и движение прямо клином

| Проблема                                                                   | Корректировка                                                                                                                                                            | Рекомендуемое упражнение          |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Атлет не может контролировать скорость скольжения лыж.                     | Начните со спуска атлета по самой легкой трассе и повторите упражнение и повторите упражнение.                                                                           |                                   |
| Атлет не может переместить лыжи на линию спада.                            | Тренер должен встать перед атлетом и помочь ему переместиться на линию спада.                                                                                            |                                   |
| Атлет не может удерживать клин при скольжении.                             | Поддерживать контакт голени с ботинком.                                                                                                                                  | Раздавливание винограда/апельсина |
| При скольжении в положении клина у атлета скрещиваются передние части лыж. | Поддерживать контакт голени с ботинком. Используйте зажим для передних частей лыж.                                                                                       | Раздавливание винограда/апельсина |
| Атлет не может сгибать или разгибать колени и голеностопные суставы.       | Проверьте снаряжение. Начните с атлетом со спуска на самой легкой трассе и повторите упражнение. Проверьте, в правильном ли положении находится атлет во время движения. |                                   |

## Поворот при лыжах в положении клина до остановки и поворот при ровно расположенных лыжах до остановки

Атлет развивает базовые навыки (удержание равновесия, поворот, использование кантов лыж и создание давления), необходимые для изменения направления движения в сторону от линии спада на самой легкой и пологой трассе.

### Учебные упражнения — поворот при лыжах в положении клина до остановки

- Начиная с небольшого поворота (при лыжах в положении клина), атлет разворачивается в гору до остановки.
- Начиная с небольшого поворота в другом направлении (при лыжах в положении клина), атлет разворачивается в гору до остановки.
- В случае успеха атлет повторяет этот маневр, каждый раз постепенно начиная его ближе к линии спада.
- Начиная на линии спада при лыжах в положении клина, атлет поворачивает лыжи во время движения до тех пор, пока не окажется расположенным поперек склона за линией спада в одном направлении.
- Начиная на линии спада лицом в другую сторону, при лыжах в положении клина, атлет направляет лыжи во время движения до тех пор, пока не окажется расположенным поперек склона за линией спада в нужном направлении.



Поворот до остановки при лыжах в положении клина

### Учебные упражнения — поворот до остановки при ровно расположенных лыжах

- Начиная с небольшого поворота на параллельных лыжах, атлет разворачивается в гору до остановки.
- Начиная с небольшого поворота в другом направлении на параллельных лыжах, атлет разворачивается в гору до остановки.
- В случае успеха атлет повторяет этот маневр, каждый раз постепенно начиная его ближе к линии спада.
- Начиная на линии спада, атлет направляет лыжи поперек склона, двигаясь от линии спада в одном направлении.
- Начиная на линии спада лицом в другом направлении, атлет направляет лыжи поперек склона, переходя к движению от линии спада в нужном направлении.



Поворот до остановки при ровно расположенных лыжах

## Проблемы и их корректировка — поворот до остановки при лыжах в положении клина и поворот до остановки при ровно расположенных лыжах

| Проблема                                                    | Корректировка                                                                                                                                                       | Рекомендуемое упражнение                          |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Атлет слишком долго не прекращает поворот и скользит назад. | Подскажите атлету, когда следует прекращать поворот.                                                                                                                | Установите лыжную палку, чтобы атлет объезжал ее. |
| Атлет выходит из положения клина.                           | Помогите атлету исправить эту ошибку с помощью подсказок или наглядного примера.                                                                                    | Кусок пиццы                                       |
| Атлет не может остановиться.                                | Еще раз обсудите процесс движения прямо и снова объясните атлету, как установить лыжи в положение клина для остановки.<br>Переведите атлета на более пологий склон. |                                                   |
| Атлет постоянно падает.                                     | Проверьте равновесие и центрированность позы. Убедитесь, что ступни атлета находятся на расстоянии не менее ширины бедер друг от друга.                             | Скольжение с баскетбольным мячом между коленями.  |
| Атлет может делать поворот только в одном направлении.      | в проблемную сторону под меньшим углом                                                                                                                              |                                                   |

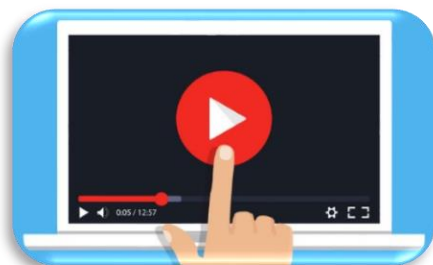


## Поездка на подъемнике (знакомство с подъемником)

На горнолыжных курортах по всему миру может быть множество подъемников. На этом уровне атлет использует подъемник для доступа к самой простой трассе.



Поездка на подъемнике 1



Поездка на подъемнике 2

## Учебные упражнения — поездка на подъемнике (знакомство с подъемником)

Попросите атлета понаблюдать за другими лыжниками, пользующимися подъемником, чтобы лучше ознакомиться с процессом.

Отрепетируйте вместе с атлетом процедуры подъема (посадка на подъемник и высадка с него) и обсудите этикет.

Сообщите операторам подъемника, что ваш атлет будет пользоваться подъемником впервые, и попросите их помочь ему.

По возможности тренер должен ехать на подъемнике вместе с атлетом.

Находясь на подъемнике, повторите атлету правила высадки с него.

## Проблемы и их корректировка — поездка на подъемнике (знакомство с подъемником)

| Проблема                           | Корректировка                                                                                   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет боится высоты.               | Тренер должен сконцентрировать внимание атлета на чем-то другом.                                |
| Атлет забывает сойти с подъемника. | При необходимости помогите оператору подъемника.                                                |
| Атлет падает с подъемника.         | Оцените ситуацию и убедитесь в безопасности атлета.<br>Рассмотрите с атлетом процедуры подъема. |

## Контролируемые связанные повороты на простейшей трассе

Выполнение атлетом связанных поворотов на простейшей трассе с контролем скорости и радиуса поворота. После выполнения атлетом этого задания он может тренироваться и участвовать в соревнованиях по суперскольжению для атлетов с низким уровнем способностей в соответствии с Официальными правилами Специальной Олимпиады для горных лыж.

### Учебные упражнения — контролируемые связанные повороты на простейшей трассе

- Выполнение атлетом поворота в одном направлении с последующим поворотом в противоположном направлении с небольшим восходящим движением к новому повороту, когда обе лыжи направляются на линию склона. При необходимости разрешите контролируемую остановку.
- Бедра атлета должны оставаться над центром лыж, а центр масс тела должен немного смещаться в сторону поворота.
- Выполнение атлетом связанных поворотов ритмично, плавно и с полным контролем.



Контролируемые связанные повороты (на простой трассе)

### Проблемы и их корректировка — контролируемые связанные повороты на простейшей трассе

| Проблема                                                    | Корректировка                                                                                                                                                                                     | Рекомендуемое упражнение                                                |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Атлет не может стабильно выполнять данный маневр на трассе. | Обсуждайте и применяйте ранее приобретенные навыки на протяжении всей тренировки. Применяйте основные принципы в процессе тренировки. Потренируйтесь в выполнении маневра на более простой трассе | Добавьте новый поворот и поддерживайте на тренировке веселую атмосферу. |

|                                                                                        |                                                                                                         |                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет поворачивает в одну сторону лучше, чем в другую.                                 | Потренируйтесь выполнять поворот в проблемную сторону. Оцените причину плохого поворота в одну сторону. | Упражнение «гирлянда»<br>Силовая тренировка для укрепления слабой стороны<br>Измените снаряжение, чтобы компенсировать слабость с одной стороны.    |
| Атлет блокирует кромку лыжи с одной стороны, что не позволяет ему плавно поворачивать. | Центр массы тела должен находиться над центром лыж.                                                     | Подъем на лыжах по ровному склону — игра «топтуны»<br>Поместите пляжный мяч или воздушный шарик между коленями. Атлет должен сохранить шарик целым. |

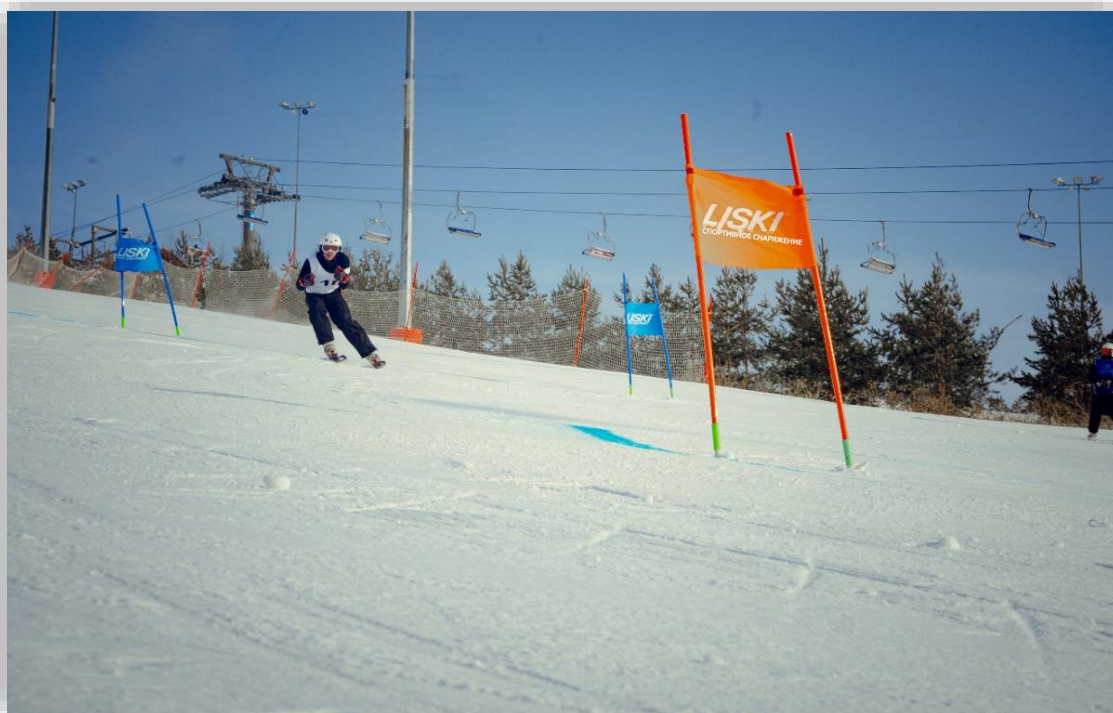
## Начинающий лыжник

Уровень способностей начинающего лыжника варьируется от умения выполнять контролируемые связанные повороты на трассе для начинающих до умения выполнять связанные повороты типа Кристи (скользящие) на трассе средней сложности.

Начинающий лыжник совершенствует свои навыки на самом простом склоне горы.

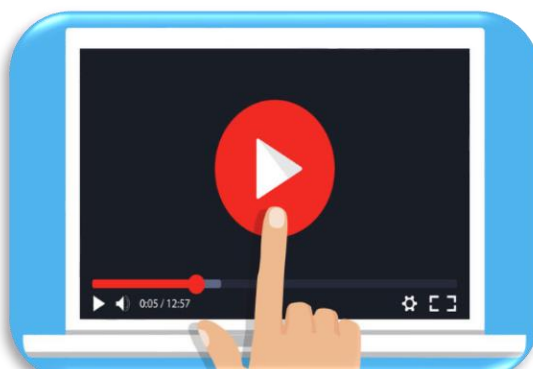
### Может ли ваш атлет

- выполнять контролируемые связанные повороты на трассе для начинающих?
- выполнять необходимые основные движения на каждом повороте?
- кататься на лыжах на простейшей трассе на горе, сохраняя контроль?
- менять траекторию и угол поворота?
- выполнять повороты типа Кристи (скользящие)?
- выполнять повороты типа Кристи (скользящие) на трассе средней сложности?



## Контролируемые связанные повороты на трассе для начинающих

Атлет катается на лыжах на простейшей трассе, ритмично и плавно выполняя закругленные повороты в обоих направлениях. Скорость находится под контролем на всем протяжении трассы.



Контролируемые связанные повороты  
(на трассе для начинающих)

## Учебные упражнения — контролируемые связанные повороты на трассе для начинающих

- Выполнение атлетом закругленных поворотов в обоих направлениях.
- Сохранение атлетом контроля над скоростью при повороте.
- Сохранение атлетом контроля над скоростью при поворотах с разной крутизной склона.
- Сохранение атлетом контроля на поворотах при разном снежном покрове.
- Понимание атлетом движения от красных ворот к синим.

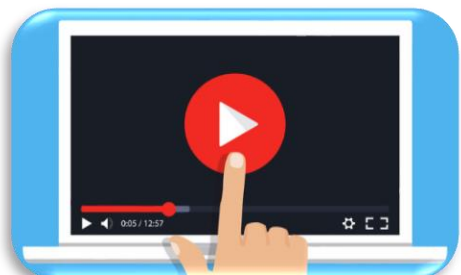
## Проблемы и их корректировка — выполнение контролируемых связанных поворотов на трассе для начинающих

| Проблема                                                                                 | Корректировка                                                                                                                                                            | Рекомендуемое упражнение                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет не может сохранять контроль над скоростью при поворотах с разной крутизной склона. | Необходимо обеспечить контроль над кромками лыж при изменении трассе. Выполните упражнения на отработку закантовки. Поработайте над техникой выход из поворота поворота. | Хоккейные остановки<br><br>Медленно сосчитайте до 3, пока атлет поворачивается.  |
| Атлет не может выполнять закругленные повороты.                                          | Установите визуальные ориентиры помогающие выполнять закругленные повороты.                                                                                              | В качестве указателей поворота используйте конусы или половинки теннисных мячей. |
| Атлет не может сохранять равновесие при неблагоприятных условиях (лед или мягкий снег).  | Проверьте равновесие и центрированность позы атлета.                                                                                                                     |                                                                                  |



## Выполнение основных движений на поворотах

При повороте атлет плавно перемещает центр масс тела в направлении нового поворота, чтобы начать его. Атлет может затормозить лыжами в конце поворота.



Основные движения на поворотах, 1



Основные движения на поворотах, 2

## Учебные упражнения — выполнение основных движений на поворотах

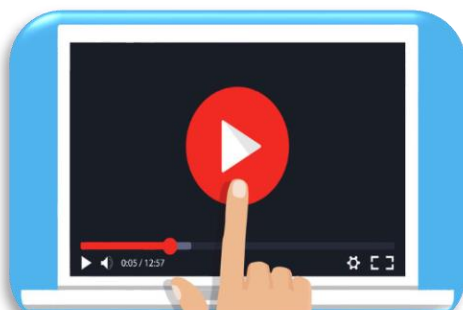
- Перемещение атлетом центра массы тела в направлении нового поворота.
- Сгибание атлетом ног в голеностопных суставах при повороте.
- Выполнение атлетом закругленных поворотов.
- Перенос атлетом веса с одной лыжи на другую во время поворота.

## Проблемы и их корректировка — выполнение основных движений на поворотах

| Проблема                           | Корректировка                                                                   | Рекомендуемое упражнение                                                              |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет отклоняется назад.           | Атлету нужно сгибать ноги в голеностопных суставах.<br>Ботинки слишком жесткие. | Раздавливание винограда/апельсина                                                     |
| Атлет поворачивает слишком поздно. | Тренер должен помочь атлету репликами начать следующий поворот.                 | Лыжные палки уравновешены на запястье, верхняя часть тела направлена в сторону склона |
| Отсутствие переноса веса.          | Вес на внешней лыже.<br>Повороты при лыжах                                      | Излишние повороты при лыжах клином со сгибанием и разгибанием.                        |

## Спуск по простейшей трассе на горе под контролем

Атлеты могут самостоятельно пользоваться соответствующим подъемником и спускаться по простейшей трассе. При этом они могут выполнять закругленные повороты и контролировать скорость, если позволяет состояние здоровья.



### Катание на лыжах на простейшей трассе

## Учебные упражнения — катание на лыжах по простейшей трассе на горе под контролем

- Самостоятельная езда атлета на соответствующих подъемниках при необходимости.
- Стабильное выполнение атлетом закругленных поворотов на простейшей трассе.
- Немедленная остановка атлета при необходимости.
- Спуск по простейшей трассе на горе очевидно комфортен для атлета.

## Проблемы и их корректировка — катание на лыжах на простейшей трассе на горе под контролем

| Проблема                                           | Корректировка                                                                                                    | Рекомендуемое упражнение                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет не может самостоятельно ехать на подъемнике. | Тренер должен подсказать, когда следует начать посадку и высадку. Тренировка с тренером, сидящим в кресле сзади. | Используйте однословные подсказки для посадки и высадки.                                                                                   |
| Атлет не может выполнять закругленные повороты.    | Тренер должен подсказать, когда следует закончить один поворот и начать другой.                                  | Используйте конусы или красную краску на снегу в качестве визуальных подсказок о начале выполнения закругленных поворотов и их траектории. |

## Изменение угла и траектории поворота

Атлет может выполнять повороты с большим, средним и малым радиусом, а также с разной траекторией и плавным переходом.

### Учебные упражнения — изменение угла и траектории поворота

- Выполнение атлетом поворотов с большим, средним и малым радиусом.
- Сохранение атлетом скорости при изменении радиуса поворотов.
- При необходимости объезд атлетом конусов, ворот и других препятствий.

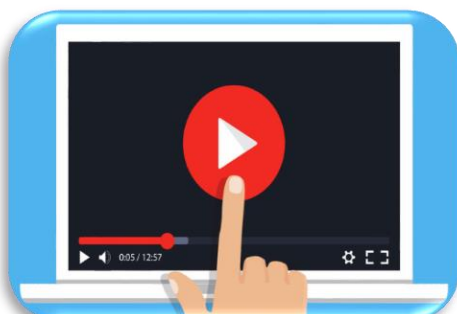
### Проблемы и их корректировка — изменение угла и траектории поворота

| Проблема                                                                                | Корректировка                                                    | Рекомендуемое упражнение                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет слишком круто делает предыдущий поворот, что затрудняет начало выполнения нового. | Необходимо увеличить радиус поворота.                            | Лыжные палки поверх запястий. Верхняя часть тела слишком сильно наклонена к склону или линии спада. |
| Атлет не может выполнять повороты с малым радиусом.                                     | Атлет тренируется на трассе, слишком крутой для данного маневра. | Катание по ровной поверхности или простейшей трассе                                                 |
| Атлет набирает скорость при спуске с холма.                                             | Атлету необходимо научиться управлять кромками лыж при повороте. | Боковое скольжение с остановкой.                                                                    |



## Выполнение (скользящих) поворотов Кристи

Переход атлета от поворота клином к скользящему повороту в обоих направлениях.



Повороты Кристи

### Учебные упражнения — выполнение поворотов выполнение (скользящих) поворотов Кристи

- Выполнение атлетом поворотов поперек склона в обоих направлениях.
- Боковое скольжение атлета вперед в обоих направлениях.
- Комфортный спуск атлета по простейшей трассе на холме.
- Выполнение атлетом поворота с лыжами клином и поперечным движением на выходе из поворота.
- Выполнение атлетом поворота с лыжами клином и боковым скольжением вперед на выходе из поворота.

### Проблемы и их корректировка — выполнение (скользящих) поворотов Кристи

| Проблема                                                                         | Корректировка                                                                                                      | Рекомендуемое упражнение                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет не может удерживать кромки лыж в нужном положении при выполнении поворота. | Атлет не может долго пользоваться кромками лыж.<br>Поза атлета не позволяет сохранять равновесие.                  | Тренер становится ниже атлета и опускает колени на холм.<br>Тренер становится ниже атлета и пытается тащить его с холма, а атлет старается удержаться на холме.<br>Козлики |
| Атлет не может выполнять боковое скольжение вперед.                              | Атлету нужно больше наклоняться к подножью холма.<br>Атлету нужно научиться выводить лыжи из положения на кромках. | Гирлянды                                                                                                                                                                   |

## Выполнение связанных (скользящих) поворотов Кристи на трассе средней сложности

Выполнение атлетом скользящих поворотов на трассе средней сложности с использованием ворот на одном холме.



Повороты Кристи на трассе средней сложности

### Учебные упражнения — выполнение связанных поворотов Кристи (скользящих) на трассе

- Выполнение атлетом скользящих поворотов Кристи на трассе средней сложности.
- Выполнение атлетом поворотов по закругленной траектории во время движения по трассе.
- Комфортный спуск атлета с повышенной скоростью по трассе средней сложности.

### Проблемы и их корректировка — выполнение связанных поворотов типа Кристи (скользящих) на трассе средней сложности

| Проблема                                                                    | Корректировка                                                                                                                | Рекомендуемое упражнение                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Атлет проезжает на лыжах мимо всех ворот.                                   | Следует скруглять повороты, настраиваясь на них раньше.                                                                      | Используйте в качестве ворот для поворотов конусы или щетки. |
| Атлет не готов к спуску по трассе средней сложности.                        | Вернитесь на более простую местность или на тот же холм без ворот и закрепите имеющиеся навыки.                              | Связанные повороты Кристи на подходящей трассе               |
| Атлет возвращается к использованию клиновидного положения лыж без движения. | Склон слишком крутой для атлета. Атлету следует проводить больше времени на более пологом склоне, совершенствуя свои навыки. | Связанные повороты Кристи на подходящей трассе               |

## Лыжник среднего уровня

Уровень способностей лыжника среднего уровня варьируется от умения выполнять связанные повороты типа Кристи (скользящие) на трассе средней сложности до способности осуществлять контролируемые открытые повороты на параллельных лыжах на трассе средней сложности. Лыжник среднего уровня продолжает совершенствовать свои навыки на более сложной трассе.

### Может ли ваш атлет

- выполнять связанные повороты типа Кристи на трассе средней сложности?
- совершенствовать основные движения на поворотах?
- изменять радиус поворотов в зависимости от снежного покрова и рельефа трассе?
- выполнять контролируемые открытые повороты на параллельных лыжах?
- выполнять контролируемые открытые повороты на параллельных лыжах на трассе средней сложности?





## Выполнение связанных поворотов типа Кристи (скользящих) на трассе средней сложности

Выполнение атлетом поворотов типа Кристи в обоих направлениях на трассе средней сложности. В целях безопасности на всем протяжении трассы поддерживается контроль скорости.



Связанные повороты типа Кристи (на трассе средней сложности)

### Учебные упражнения — выполнение связанных поворотов типа Кристи (скользящих) на трассе средней сложности

- Выполнение атлетом скользящих поворотов типа Кристи на трассе с разным рельефом.
- Изменение атлетом угла или радиуса поворота для поддержания постоянной скорости.
- Поддержание атлетом надлежащей скорости за счет выполнения поворотов типа Кристи в разных местах склона.
- Перемещение атлетом центра массы тела в направлении нового поворота.

### Проблемы и их корректировка — выполнение связанных поворотов типа Кристи (скользящих) на трассе средней сложности

| Проблема                                         | Корректировка                                                                                                   | Рекомендуемое упражнение        |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Атлет не может выполнять повороты типа Кристи.   | Контролируйте скольжение во время поворота при помощи кантов лыж<br>Улучшите технику выход из поворота поворота | Гирлянды<br>Хоккейные остановки |
| Атлет не может поддерживать постоянную скорость. | Для контроля скорости атлету нужно использовать постановку лыж клином.                                          | Гирлянды<br>Падающий лист       |

## Совершенствование основных движений на поворотах

Перемещение атлетом центра массы тела на повороте в направлении нового поворота.



Основные движения на поворотах

### Учебные упражнения — совершенствование основных движений на поворотах

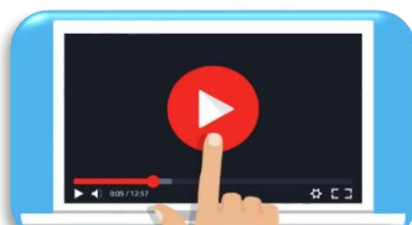
- Перемещение атлетом центра массы тела вниз по склону в направлении нового поворота.
- Движение атлета на лыжах при расположении плечей параллельно склону холма.
- Сохранение атлетом контроля над скоростью на поворотах.
- Сохранение атлетом уравновешенной стойки с согнутыми в голеностопных суставах ногами и расположенными над центром ботинок бедрами на каждом повороте.

### Проблемы и их корректировка — совершенствование основных движений на поворотах

| Проблема                                                               | Корректировка                                                                                                                       | Рекомендуемое упражнение                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Для выход из поворота поворотов атлет поворачивает верхнюю часть тела. | Поработайте над совершенствованием навыков закантовки. Потренируйтесь смещать тело в направлении нового поворота перед его началом. | Боковое скольжение<br>Боковое скольжение, при котором тело повернуто к подножью холма<br>Падающий лист |
| Атлет выполняет повороты в виде буквы «Z».                             | Атлету следует уменьшить акцент на окончании поворота и торможении. Поработайте над техникой начала поворота.                       | Повороты «попкорн»<br>Лягушка перепрыгивает через бревно<br>Считайте до 5 (вслух) на каждом повороте.  |

## Изменение радиуса поворотов в зависимости от снежного покрова и рельефа местности

Атлет может изменять угол поворота, чтобы сохранять контроль при спуске по разным трассам и (или) разному снежному покрову.



### Изменение радиуса поворота

## Учебные упражнения — изменение радиуса поворотов в зависимости от снежного покрова и рельефа трассе

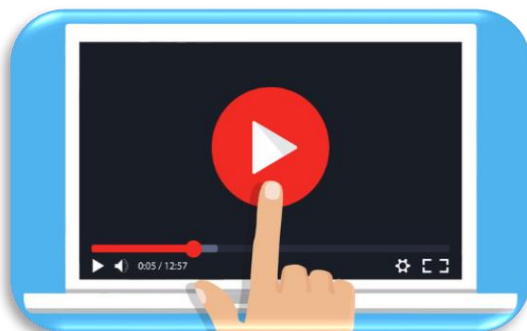
- Выполнение атлетом поворотов с большим, средним и малым радиусом.
- Движение атлета с постоянной скоростью на участках трассы с разным наклоном.
- Сохранение атлетом уравновешенной позы при разном снежном покрове.

## Проблемы и их корректировка — изменение радиуса поворотов в зависимости от снежного покрова и рельефа трассе

| Проблема                                                                   | Корректировка                                                                                 | Рекомендуемое упражнение                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На крутом склоне движения атлета меняются.                                 | Улучшите навыки закантовки на менее крутых склонах.                                           | Боковое скольжение<br>Падающий лист                                                                                     |
| При выполнении поворотов с малым радиусом теряется контроль над скоростью. | Атлету следует сохранять контроль над кромками лыж.<br>Потренируйтесь на менее крутой трассе. | Повороты с прыжками<br>Перемещение по ровному рельефу или простой трассе<br>Повороты с малым радиусом на простой трассе |
| Атлет не может плавно изменять радиус поворота.                            | Атлету следует постепенно уменьшать радиус поворота.                                          | Песочные часы<br>Воронкообразные повороты                                                                               |

## Выполнение контролируемых открытых поворотов на параллельных лыжах

Атлет движется в течение всего поворота на параллельных лыжах по трассе, уровень сложности которой варьирует в пределах от среднего до начального сложного.



### Учебные упражнения — выполнение контролируемых открытых поворотов на параллельных лыжах

Открытые повороты на  
параллельных лыжах

- Сохранение атлетом лыж в параллельном положении в ходе поворота и в промежутках между ними.
- Поддержание атлетом надлежащей скорости на различных участках.
- Сохранение атлетом уравновешенной позы в течение всего поворота.
- Использование атлетом лыжных палок для начала выполнения поворотов.

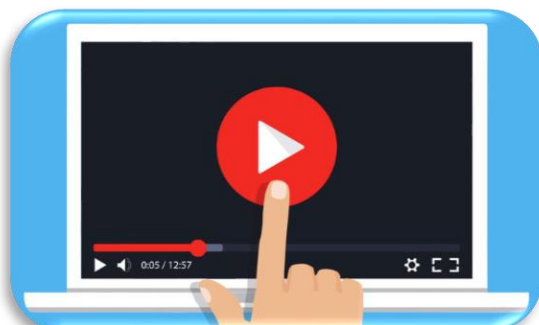
### Проблемы и их корректировка — выполнение контролируемых открытых поворотов на параллельных лыжах

| Проблема                                                                        | Корректировка                                                                                                            | Рекомендуемое упражнение                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Для контроля скорости атлет возвращается к использованию постановки лыж клином. | Улучшите навыки закантовки на более простой трассе.                                                                      | Катание в лыжных ботинках по простейшей трассе<br>Боковое скольжение в вертикальном коридоре<br>Боковое скольжение с четкой остановкой |
| Для контроля над скоростью атлет выполняет повороты в виде буквы «Z».           | Поработайте над техникой начала поворота.                                                                                | Гирлянды<br>Считайте до 5 во время каждого поворота.                                                                                   |
| Атлет наклоняется во внутреннюю сторону поворота.                               | Атлету необходимо проработать четкое движение по внутренней половине поворота при расположении плечей параллельно холму. |                                                                                                                                        |

|                                                                                   |                                                                   |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет использует не ту лыжную палку.                                              | Поворачивать нужно с помощью палки, расположенной ниже по склону. | Нанесите на палки отметки; тренер должен в нужное время выкрикивать названия отметок.                                                |
| Атлет использует лыжную палку не тогда, когда нужно, или вообще не использует ее. | Потренируйтесь.                                                   | Гирлянды<br>Поворот с помощью лыжной палки<br>Во время тренировки атлет в нужное для использования палки время выкрикивает «палка!». |

## Выполнение на трассе средней сложности контролируемых открытых поворотов на параллельных лыжах

С помощью основных движений атлет на трассе удерживает лыжи в параллельном положении и уравновешенную позу.



Открытые повороты на параллельных лыжах (на трассе средней сложности)

### Учебные упражнения — выполнение контролируемых открытых поворотов на параллельных лыжах на трассе средней сложности

- Сохранение атлетом параллельности лыж в ходе поворотов и в промежутках между ними
- Перенос атлетом своего корпуса в направлении поворота для движения вниз по трассе.
- Поддержание атлетом рук в правильном положении (вверх и вперед) для сохранения равновесия и надлежащего положения тела.
- Сохранение атлетом контроля над скоростью при смене рельефа.
- Резкое начало атлетом движения от стартовых ворот.
- Принятие атлетом сгруппированного положения для движения по ровной поверхности до финиша.



## Проблемы и их корректировка — выполнение контролируемых открытых поворотов на параллельных лыжах на трассе средней сложности

| Проблема                                                              | Корректировка                                                                                                                                                           | Рекомендуемое упражнение                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Атлет возвращается к клиновидному расположению лыж.)                 | Атлету нужно больше тренироваться на более пологом склоне. Улучшить навыки закантовки на более пологом склоне. произвольному спуску по более крутой трассе.             | Имитация катания в лыжных ботинках (без лыж) на простейшей трассе<br>Боковое скольжение на вертикальной трассе<br>Боковое скольжение с четкой остановкой<br>Падающий лист с разворотом на комфортной трассе среднего уровня сложности<br>Гирлянда на крутом склоне |
| Для контроля над скоростью атлет выполняет повороты в виде буквы «Z». | Поработайте над техникой (входа в поворот). Вернитесь на более простую местность, чтобы поработать над улучшением навыков. произвольному спуску по более крутой трассе. | Считайте до 5 (вслух) во время каждого поворота.                                                                                                                                                                                                                   |
| Атлет наклоняется в направлении поворота.                             | Атлету необходимо проработать четкое движение по внутренней половине поворота при расположении плечей параллельно холму.                                                | Правильная поза при перемещении поперек склона<br>Обе лыжные палки должны волочиться по снегу, а руки должны быть впереди и всегда в поле зрения в поле зрения                                                                                                     |
| При повороте атлет опускает руку на стороне поворота или обе руки     | Потренируйтесь держать руки в правильном положении.                                                                                                                     | Держите лыжные палки горизонтально (как поднос).                                                                                                                                                                                                                   |

## Опытный лыжник

Уровень способностей опытного лыжника варьирует в пределах от умения выполнять контролируемые открытые повороты на параллельных лыжах до способности осуществлять на сложной трассе контролируемые динамические повороты на параллельных лыжах. Опытный лыжник совершенствует свои навыки среднего уровня на самой сложной трассе.

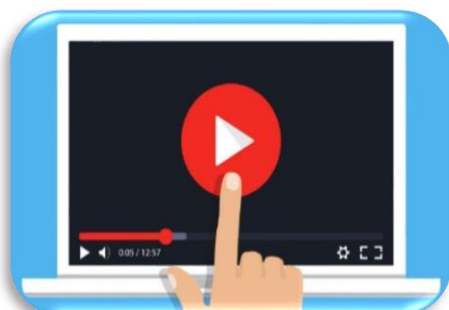
### Может ли ваш атлет

- выполнять одинаковые открытые повороты на параллельных лыжах на сложной трассе?
- разгоняться и тормозить на сложной трассе?
- выполнять резанные повороты с разными траекториями движения при различном снежном покрове?
- выполнять динамические повороты на параллельных лыжах на сложной трассе?



## Выполнять одинаковые открытые повороты на параллельных лыжах на сложной трассе?

Атлет движется по сложной трассе в ходе поворота на параллельных лыжах.



Открытые повороты на параллельных лыжах (на сложной трассе)

### Учебные упражнения — выполнение последовательных открытых поворотов на параллельных лыжах на сложной трассе

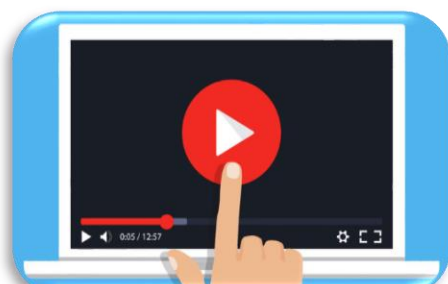
- Поддержание атлетом лыж в положении параллельно друг другу при движении по сложной трассе.
- Движение атлета по эффективной траектории на сложной трассе.
- Выполнение атлетом основных действий (сохранение центрированной стойки, движение корпуса в направлении нового поворота, расположение рук впереди), необходимых для контролируемого спуска по сложной трассе.

### Проблемы и их корректировка — выполнение контролируемых открытых поворотов на параллельных лыжах на сложной трассе

| Проблема                                                                          | Корректировка                                                                                                    | Рекомендуемое упражнение                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет не может сохранять контроль над скоростью на крутом склоне.                 | Атлету следует отработать навыки закантовки на более пологом склоне, прежде чем перейти на более крутой.         | Гирлянды на крутом склоне<br>Прыгуны<br>Движение в режиме «краба»<br>Повороты с прыжками и повороты с малым радиусом на более пологом склоне |
| Атлет проезжает около ворот и заканчивает поворот за ними.                        | Чтобы проезжать через ворота, атлету следует обеспечить правильное направление движения и путь.                  | Используйте в качестве ворот для поворота конусы или щетки (или то, что есть у вас под рукой).                                               |
| Поворачивая верхнюю часть тела во время выполнения поворотов, атлет падает назад. | Проверьте правильность позы атлета. Ботинки слишком жесткие. Объясните атлету движения, которые нужно выполнять. | Еще раз обсудите с атлетом правильное положение рук и позу. Атлет держит предмет в руке и не выпускает его из поля зрения.                   |

## Разгон и торможение на сложной трассе

Атлет движется в течение всего поворота на сложной трассе на параллельных лыжах.



Увеличение и уменьшение скорости

## Учебные упражнения — увеличение и уменьшение скорости на сложной трассе

- Поддержание атлетом надлежащей скорости при изменении угла уклона.
- Резкое начало атлетом движения от стартовых ворот для ускорения на старте.
- При необходимости — использование атлетом кромок лыж для увеличения или уменьшения скорости.
- Принятие атлетом надлежащего сгруппированного положения для прямых участков и финишной прямой.
- Катание атлета на лыжах по ровной поверхности.

## Проблемы и их корректировка — увеличение и уменьшение скорости на сложной трассе

| Проблема                                                         | Корректировка                                                                                                              | Рекомендуемое упражнение                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет тормозит лыжами, чтобы снизить скорость на крутых склонах. | Поработайте над совершенствованием навыков закантовки.                                                                     | Гирлянды для тренировки резкого выхода из поворота поворота с использованием кромок лыж Движение в режиме «краба» |
| Атлет не может нужным образом сгруппироваться.                   | Атлету следует потренировать группировку перед зеркалом.                                                                   | Касание пальцев ног при приседании                                                                                |
| Атлет не может двигаться плавно.                                 | Атлету следует покататься на более коротких лыжах, чтобы научиться правильно двигаться, прежде чем использовать свои лыжи. | Отработайте движения конькобежца движения в ботинках.                                                             |

## Выполнение резаных поворотов с разными траекториями движения и при различном снежном покрове

Атлет движется по сложной трассе в ходе поворота на параллельных лыжах.



### Резаные повороты

## Учебные упражнения — выполнение резаных поворотов с разными траекториями движения при различном снежном покрове

- Выполнение атлетом резаных поворотов с большим, средним и малым радиусом.
- Управление атлетом траекторией движения и скоростью на поворотах при разном снежном покрове.
- Плавное изменение атлетом углов и траекторий поворота в зависимости от трассы или меняющегося уклона.

## Проблемы и их корректировка — выполнение резаных поворотов с разными траекториями движения при различном снежном покрове

| Проблема                                                  | Корректировка                                                                                                        | Рекомендуемое упражнение                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет не может повернуть лыжи.                            | Поза атлета не уравновешенная. Его поза не центрированная. Проверьте ее правильность.                                | Атлет поворачивается при переходе от прямого движения к скольжению на кантах лыж по линии спада перпендикулярно склону (а затем — к боковому скольжению в коридоре) |
| Атлет тормозит лыжами при повороте в ту или иную сторону. | Атлету следует поработать над слабой стороной. Эта проблема может быть связана с ограниченными возможностями атлета. | Гирлянды для отработки контроля кромок лыж на слабой стороне<br>Повороты на одной лыже                                                                              |

|                                                                                                           |                                                         |                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет не может плавно переходить от поворотов с малым радиусом к поворотам со средним и большим радиусом. | Атлету следует добиться плавного прохождения поворотов. | Воронка<br>Песочные часы<br>Тренировка чувства ритма (счет, пение и т. д.)                          |
| Атлет не может контролировать скорость.                                                                   | Отработайте стабильную траекторию поворота.             | Выполняйте повороты со средним и малым радиусом на одинаковой скорости на крутых и ровных участках. |



## Выполнять динамические повороты на параллельных лыжах на сложной трассе?

Атлет может спускаться по сложной трассе на параллельных лыжах и на кромках лыж при поворотах практически в любых условиях и при любом рельефе.

### Учебные упражнения — выполнение на сложной трассе динамических поворотов на параллельных лыжах

- Демонстрация атлетом динамичной смены поз при движении по сложной трассе.
- Выполнение атлетом резаных поворотов через ворота.
- Выполнение атлетом поворотов с малым радиусом.
- Демонстрация атлетом стабильности основных движений на всех поворотах от начала до конца склона.

### Проблемы и их корректировка — выполнение динамических поворотов на параллельных лыжах на сложной трассе

| Проблема                                                | Корректировка                                                                                                                                                                        | Рекомендуемое упражнение                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Атлет неверно оценивает диапазон сохранения равновесия. | Атлет должен следить за центрированностью позы.                                                                                                                                      | Покатайтесь на одной лыже на трассе среднего уровня сложности.<br>Покатайтесь на лыжах на склонах среднего уровня сложности.                                                                                        |
| Атлет теряет скорость из-за скребущих лыж.              | Поработайте над улучшением траектории движения на поворотах. Обеспечьте более более эффективный выбор направления движения/пути по трассе. Поработайте над техникой входа в поворот. | Поработайте над выполнением поворотов в виде буквы «J» на более крутых склонах.<br>Покатайтесь на лыжах с холма.<br>Используйте конусы или щетки, чтобы обеспечить более эффективную траекторию движения по трассе. |
| Атлет устает из-за поворотов с малым радиусом.          | Больше тренируйтесь на земле. Поработайте над правильным выполнением движения.                                                                                                       | Сфокусируйте усилия на выполнении поворотов с малым радиусом<br>Больше катайтесь на длинные дистанции<br>Катайтесь в одних лыжных ботинках.                                                                         |

## Модификации и приспособления

На соревнованиях важно, чтобы правила не менялись ради учета особых потребностей атлетов. Однако существуют одобренные приспособления для катания на горных лыжах, которые учитывают такие потребности и разрешены правилами. Кроме того, тренеры могут изменять тренировочные упражнения, способы общения и спортивное снаряжение, чтобы помочь атлетам добиваться успеха.

### Изменение упражнений

Изменяйте методы и навыки, применяемые в упражнениях, чтобы в них могли участвовать все атлеты. Например, лыжник с одной ногой может выполнять те же движения, но не может придавать лыжам вид клина/куска пиццы. Или атлет, катающийся на лыжах в снаряжении для сидячего положения, может выполнять для поворотов те же действия, но только с использованием тех частей тела, которые у него двигаются.

Учет особых потребностей атлетов

В случае слабовидящих атлетов используйте колокольчик или голосовые команды.

### Изменение способа общения

Разным атлетам нужны разные способы общения. Например, некоторые атлеты лучше понимают демонстрируемые упражнения и лучше реагируют на них, а другим требуется более тесное устное общение. Некоторым атлетам может потребоваться сочетание таких способов, чтобы видеть, слышать и даже читать описание упражнения или навыка.

### Изменение снаряжения

Для успешного участия некоторых атлетов в тренировках и соревнованиях требуется изменить снаряжение в соответствии с их потребностями. Некоторым атлетам может потребоваться туклипс, который удерживает передние части лыж рядом друг с другом. Атлету, которому трудно сохранять равновесие, может потребоваться использовать аутригеры для сохранения уравновешенной позы. Из-за значительных ограничений физических способностей, которые не позволяют атлету ходить без посторонней помощи, ему может потребоваться кататься на лыжах в снаряжении для сидячего положения.

### Приспособления

Ниже перечислены приспособления для горных лыж.

#### Аутригеры

Используются атлетами, испытывающими трудности с сохранением равновесия во время движения.

### **Монолыжи и билыжи**

Применяются атлетами, которые не могут использовать ноги. Многие билыжи можно при необходимости использовать на привязи для тех атлетов, которые не могут кататься на них самостоятельно. На монолыжах можно кататься самостоятельно.

### **Туклипсы**

Предназначены для атлетов, которым может быть трудно удерживать лыжи рядом лыжи рядом при спуске стоя. Во время тренировок тренеры могут использовать другие адаптивные средства, например обручи и страховочные тросы, чтобы научить атлетов выполнять определенные движения. Однако эти вспомогательные средства нельзя использовать на соревнованиях.

### **Ортопедические нарушения**

Если атлетам требуется опора, можно использовать ортезы ног. Часто жесткости лыжных ботинок достаточно, чтобы удерживать атлета в вертикальном положении и обеспечивать ему достаточную поддержку во время катания на лыжах.

### **Нарушения слуха**

Используйте для старта флаг или жесты рукой. Очень важно знать о нарушениях слуха атлета, чтобы подающий сигнал старта учитывал его потребности.

### **Нарушения зрения**

Слабовидящим лыжникам во время катания необходим гид. Он должен спускаться на лыжах в оранжевом костюме перед атлетом на трассе. Гид должен подавать сигналы с помощью голосовых команд или радиоустройства с голосовым управлением.



## Раздел фитнеса для горных лыж Fit 5 и другие ресурсы Специальной Олимпиады

Специальная олимпиада предоставляет ряд превосходных ресурсов по фитнесу, которые тренеры и атлеты могут использовать для ознакомления с рекомендациями по повышению физической активности, питанию и поддержанию водного баланса.

Фитнес дает много преимуществ для здоровья и уровня подготовки атлетов-участников Специальной Олимпиады.

### Преимущества занятий фитнесом для атлетов

- Повышение уровня спортивной подготовки за счет улучшения
  - выносливости/выдержки;
  - скорости и ловкости;
  - силы;
  - гибкости.
- Поддержание нормального веса.
- Повышение уровня энергии, улучшение концентрации внимания и лучшее восстановление после тренировок и игр.
- Снижение риска травм, связанных с занятиями спортом.
- Снижение риска болезней и хронических заболеваний.
- Повышение качества жизни.

### Физическая активность за рамками Специальной Олимпиады

Очень важно, чтобы программы Специальной Олимпиады не были единственным источником физической активности и физических упражнений для атлетов. Будучи тренером, вы должны поощрять атлетов к ежедневным тренировкам и обучать их тому, как проявлять активность невзирая на организованные спортивные занятия.

Существует множество возможностей для самостоятельных тренировок атлетов, которые помогут им сохранить здоровье. Ходьба, бег, езда на велосипеде — простые виды тренировок, которыми атлет может заниматься самостоятельно, укрепляя сердечно-сосудистую систему. Занятия фитнесом, например йога, силовые тренировки, интервальные тренировки высокой интенсивности и т. д., — отличный способ улучшить свою физическую форму и здоровье без участия в организованной спортивной тренировке.

Организаторами Специальной Олимпиады разработано руководство Fit 5 для атлетов и тренеров. Это отличный ресурс для обучения тренером атлетов преимуществам физической активности с точки зрения сохранения здоровья и повышения уровня спортивной подготовки.

## Fit 5

Руководство «Fit 5» — это план физической активности, питания и поддержания водного баланса, который поможет улучшить здоровье и физическую форму атлетов, а также добиться максимальных спортивных результатов. Руководство «Fit 5» и сопутствующие фитнес-карточки содержат превосходный сборник упражнений, которые атлеты должны выполнять для улучшения навыков, необходимых для занятий спортом. Среди упражнений этого сборника есть упражнения на повышение выносливости, силы, гибкости и улучшения равновесия.



Помимо этих ресурсов здесь представлен ряд видеороликов, доступных для просмотра атлетам и тренерам. Полученную информацию они могут использовать при выполнении упражнений в рамках своих тренировочных планов.

## Питание

Правильное питание очень важно для поддержания здоровья и хорошего уровня спортивной подготовки. Питание и поддержание водного баланса — ключевые моменты подготовки атлета и восстановления при выполнении всех видов физических упражнений. Однако большинство атлетов не понимают связи между питанием или поддержанием водного баланса и спортивными показателями. Будучи тренером, вы должны подчеркивать эту связь и прививать атлетам правильные привычки. Это особенно важно для атлетов-участников Специальной Олимпиады, так как они подвергаются более высокому риску ожирения.

Необходимо объяснять горнолыжникам, насколько важно правильно выбирать время для приема пищи или перекусов до тренировок и соревнований. Расскажите атлетам о риске употребления пищи незадолго до тренировки или соревнований, а также о том, в какое время лучше питаться и какие продукты использовать, чтобы пища обеспечивала максимальную энергию.



Последний прием пищи рекомендуется не менее чем за 90 минут до выполнения упражнений. Этого времени достаточно для переваривания пищи и получения энергии во время тренировки или матча.

Информацию, изложенную в разделе о питании и поддержании водного баланса в [руководстве «Fit 5»](#), можно использовать для обучения атлетов основным принципам питания. Уделять больше внимания этим аспектам дома поможет специальное приложение, отслеживающее питание, потребление воды и физические упражнения.

**Задача.** В конце тренировки можно уделить 5 минут на то, чтобы дать атлетам советы по питанию и поддержанию водного баланса. Поделитесь этой информацией с родителями и опекунами, чтобы они могли помочь атлетам обеспечить здоровое питание дома.



Вода также является важным источником энергии при занятиях спортом и в повседневной жизни. Употребление надлежащего количества воды важно для здоровья и способствует повышению уровня спортивной подготовки. Тренеры должны информировать своих атлетов о пользе ежедневного употребления достаточного количества воды.

В [руководстве Fit 5](#) есть раздел о поддержании водного баланса, из которого тренеры могут почерпнуть информацию о количестве воды, которое должны потреблять атлеты, признаках обезвоживания у них и оптимальном выборе напитков.

Как тренер по горным лыжам вы не должны забывать, насколько важно помогать атлетам поддерживать в организме водный баланс. Тренеры должны поощрять атлетов брать на себя ответственность за поддержание водного баланса во время и после тренировок. В холодную погоду появление ощущения жажды может немного задерживаться, но атлеты по-прежнему теряют воду из-за потоотделения и дыхания с открытым ртом. На больших высотах также увеличивается потребность в поддержании водного баланса из-за учащенного дыхания.



Атлет должен выпивать одну бутылку воды (500–600 мл) за час или два до тренировки для обеспечения нормального уровня водного баланса. Не забывайте делать перерывы на утоление жажды во время тренировки. Рекомендуем делать **паузы каждые 15–20 минут**, чтобы дать атлетам возможность восполнить запасы воды, поскольку они теряют ее во время тренировки. Напоминайте **атлетам выпивать одну бутылку воды** (500–600 мл) во время тренировки, чтобы избежать обезвоживания. Воду нужно пить маленькими глотками, а не залпом! Иначе она задержится в желудке и вызовет дискомфорт во время тренировки. И, наконец, напоминайте атлетам пить воду после тренировки, поскольку это способствует ускорению восстановления.

## Поддержание водного баланса

Вода также является важным источником энергии при занятиях спортом и в повседневной жизни. Употребление надлежащего количества воды важно для здоровья и способствует повышению уровня спортивной подготовки.

**Ваша цель с FIT 5 — выпивать 5 бутылок воды каждый день!**

Объем бутылки должен составлять 500–600 мл (16–20 унций)



**СОВЕТ** Пейте из спортивной бутылки для воды, чтобы следить за своим Fit 5. Спортивные бутылки предназначены для многократного использования и вмещают 500–600 мл (16–20 унций) воды.



## Разминка и заминка в горных лыжах

### Разминка

Перед началом любого вида физической активности всегда следует проводить разминку. Она должна подготовить тело и разум к физической нагрузке и снизить риск травм.

#### Цель разминки

- Постепенное повышение температуры тела.
- Постепенное увеличение частоты сердечных сокращений.
- Постепенное увеличение частоты дыхания.
- Увеличение притока крови к работающим мышцам.
- Увеличение диапазона движений основных групп мышц для занятий спортом.
- Психологическая подготовка.

Как видите, разминка чрезвычайно важна для подготовки атлетов к физическим нагрузкам. Повышение температуры тела и притока крови к работающим мышцам — ключевой фактор для предотвращения травм во время тренировки. Постепенное повышение температуры тела снижает вероятность получения атлетом травм мышц и сухожилий, а увеличение притока крови к работающим мышцам обеспечивает доставку «топлива», необходимого для выработки энергии. Кроме того, разминка способствует увеличению диапазона движений мышц. Она надлежащим образом подготавливает рабочие мышцы к предстоящим движениям (за счет растяжки, выработки энергии, стабилизации тела и т.д.). Наконец, правильная разминка психологически готовит атлетов к выполнению упражнений: она повышает концентрацию внимания на тренировках или соревнованиях, дает положительный настрой и увеличивает мотивацию атлетов, когда они знают, что физически готовы к выполнению упражнений.

**Комплексную разминку с учетом специфики вида спорта** рекомендуется проводить **не менее чем за 15 минут** до начала тренировочных занятий или соревнований.

**Комплексная разминка.** Разогрев всех частей тела. Особое внимание уделяйте основным группам мышц, задействуемым в занятиях горными лыжами, в частности мышцам брюшного пресса, ног и плечей.

**Разминка с учетом специфики вида спорта.** Движения, которые атлет будет выполнять во время тренировки. Для горных лыж в разминку можно включить прыжки, приседания и упражнения на сохранение равновесия.

Разминка должна включать в себя три особых компонента, указанных ниже.

**1. Аэробная часть для повышения частоты сердечных сокращений**

- Например, ходьба, бег трусцой, прыжки, в том числе через скакалку.

**2. Динамическая растяжка**

- К динамической растяжке относятся активные контролируемые действия, при которых различные части тела совершают полный диапазон движений.

**3. Упражнения с учетом специфики вида спорта**

- Навыки или движения, которые являются основой вашего вида спорта.
- Движения, которые атлет будет выполнять на тренировках или соревнованиях.

Дополнительные сведения о компонентах разминки см в документе [Дополнение по проведению разминки и заминки](#). В [Руководстве по динамической растяжке](#) также представлен набор упражнений, которые можно включить в разминку.

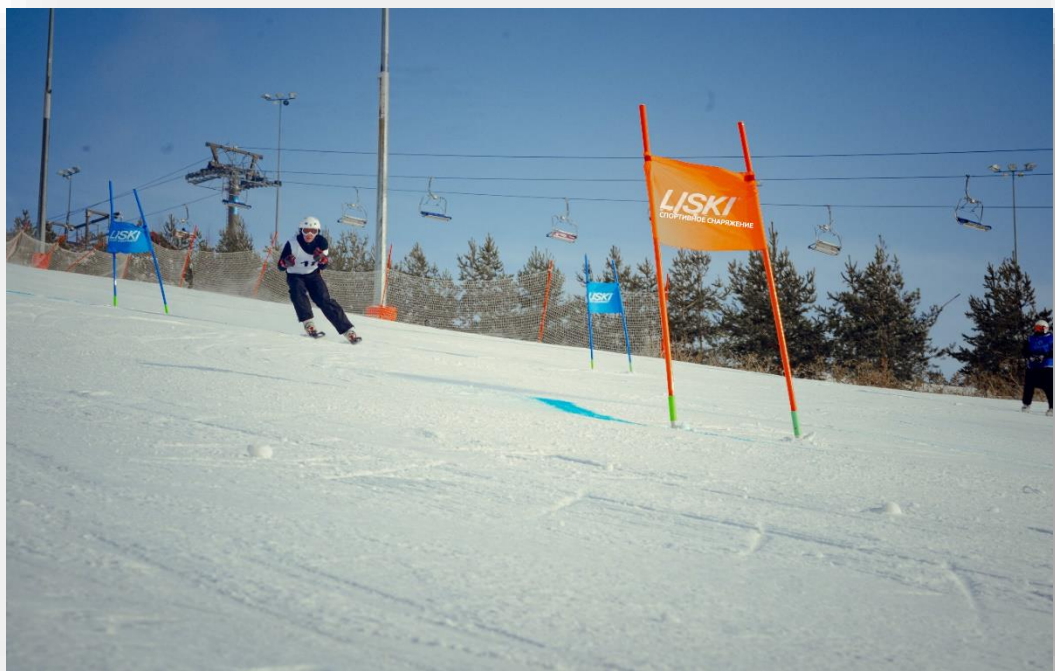
## Разминка перед тренировкой

### Пример разминки 1. На снежном покрове зоны катания и (или) вершины подъемника

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аэробная часть:<br><br>5–7 минут                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Бег на месте с подниманием колен</li> <li>○ Бег на месте с касанием пятками ягодиц</li> <li>○ Прыжки из стороны в сторону</li> <li>○ Прыжки с выпадами вперед</li> </ul>                       |
| Динамическая растяжка:<br><br>15–20 повторений каждого упражнения | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Махи ногами вперед</li> <li>○ Боковые махи ногами</li> <li>○ Вращения бедер</li> <li>○ Круговые движения руками</li> <li>○ «Мельница»: наклоны вперед и прикосновения к пальцам ног</li> </ul> |
| Упражнения с учетом специфики вида спорта:<br><br>5–10 минут      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Прыжки с согнутыми ногами</li> <li>○ Катание на лыжах на открытой трассе под руководством тренера</li> </ul>                                                                                   |

### Пример разминки 2. На снежном покрове зоны катания и (или) вершины подъемника

|                                                                   |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аэробная часть:<br><br>5–7 минут                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Легкая пробежка — 2 минуты</li> <li>○ Прыжки «ноги вместе, ноги врозь»</li> <li>○ Прыжки в лыжных ботинках</li> </ul>                     |
| Динамическая растяжка:<br><br>15–20 повторений каждого упражнения | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Махи ногами вперед</li> <li>○ Боковые махи ногами</li> <li>○ Повороты туловища</li> <li>○ Махи руками</li> <li>○ Выпады вперед</li> </ul> |
| Упражнения с учетом специфики вида спорта:<br><br>5–10 минут      | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Прыжки по линиям на одной ноге</li> <li>○ Катание на лыжах на открытой трассе под руководством тренера</li> </ul>                         |



## Разминка перед соревнованиями

Перед любыми спортивными соревнованиями необходимо провести эффективную разминку. Разминка необходима для подготовки тела и мыслей атлетов к физической активности. Она улучшит их результаты и снизит риск травм. Ниже представлено несколько советов по разминке перед соревнованиями.

- Попросите атлетов выполнить те же упражнения для разминки, что и во время тренировок.
  - Атлеты с интеллектуальными нарушениями добиваются лучших результатов, когда постоянно выполняют упражнения. Упражнения помогают атлетам обрести уверенность, а также получить навыки и выиграть время на выполнение задания.
- Если пространство ограничено, попросите атлетов выполнить аэробные упражнения на месте или перемещаться в рамках выделенного пространства.
- Поддерживайте активность и подвижность атлетов во время подготовки. Если в это время они будут малоподвижны, то потеряют все преимущества разминки, такие как повышение температуры тела и приток крови к работающим мышцам.
- Аэробную часть разминки и динамическую растяжку можно провести внутри здания или сооружения, если позволяет место. Если атлеты проводят начальную разминку на улице, особенно на этапе динамической растяжки, они не должны охлаждаться.

## Заминка

После окончания тренировки или соревнований необходимо провести заминку. Хорошая заминка так же важна, как и хорошая разминка. Хорошая заминка позволяет организму постепенно вернуться в спокойное состояние.

Если есть место, разумно выполнить заминку в помещении. Это улучшит начало процесса восстановления.

### Цели заминки

- Уменьшение частоты сердечных сокращений.
- Уменьшение частоты дыхания.
- Понижение температуры тела и мышц.
- Возврат скорости кровотока от уровня активных мышц к уровню покоя.
- Уменьшение болезненности мышц.
- Повышение гибкости.
- Увеличение скорости восстановления после физических нагрузок.
- Содействие расслаблению.

Стандартная заминка включает в себя легкую аэробную часть с последующей растяжкой. Интенсивность/сложность аэробной части заминки должна постепенно снижаться. Это может быть короткая пробежка/ходьба в конце с 50-процентной интенсивностью и небольшой растяжкой, проводимая самими атлетами.

Заминка — это прекрасная возможность для тренеров провести «разбор полетов» со своими атлетами и проанализировать только что проведенную тренировку. Задайте атлетам несколько **открытых информативных** вопросов, которые заставят их задуматься о тренировке и приобретенных знаниях. Помимо повторения приобретенной информации это даст вам как тренеру возможность увидеть, какие методы пригодны для каждого конкретного атлета.

Тренеры также должны использовать это время в конце тренировки для поощрения хороших привычек. Объясните атлетам, как важно оставаться активными и придерживаться здорового питания независимо от тренировок.

**Открытые вопросы** — это вопросы, на которые нельзя ответить «да» или «нет», например:

*«Какая часть тренировки показалась вам сегодня сложной?»*



**Информативные вопросы** — это вопросы, предоставляющие полезную информацию как тренеру, так и атлетам.

*«Что вам больше всего понравилось сегодня на тренировке?»*

### Пример заминки 1

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Низкая интенсивность</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Длинный легкий спуск на последнем участке</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Растяжка:</b><br><br>по 30 с на каждое упражнение | <ul style="list-style-type: none"> <li>Растяжка четырехглавых мышц стоя</li> <li>Растяжка бедер на коленях (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки)</li> <li>Растяжка путем поворота сидя (уровень гибкости 5 — фитнес-карточки)</li> <li>Колено к груди (уровень гибкости 1 — фитнес-карточки)</li> <li>Растяжка трехглавых мышц (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки)</li> </ul> |

### Пример заминки 2

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Низкая интенсивность</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Быстрая ходьба в течение 5–10 минут по ровной поверхности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Растяжка:</b><br><br>по 30 с на каждое упражнение | <ul style="list-style-type: none"> <li>Растяжка подколенных сухожилий</li> <li>Растяжка четырехглавых мышц (уровень гибкости 2 — фитнес-карточки)</li> <li>Растяжка бедер со скрещенными ногами (уровень гибкости 5 — фитнес-карточки)</li> <li>Растяжка типа «бабочка» (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки)</li> <li>Растяжка трехглавых мышц (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки)</li> </ul> |

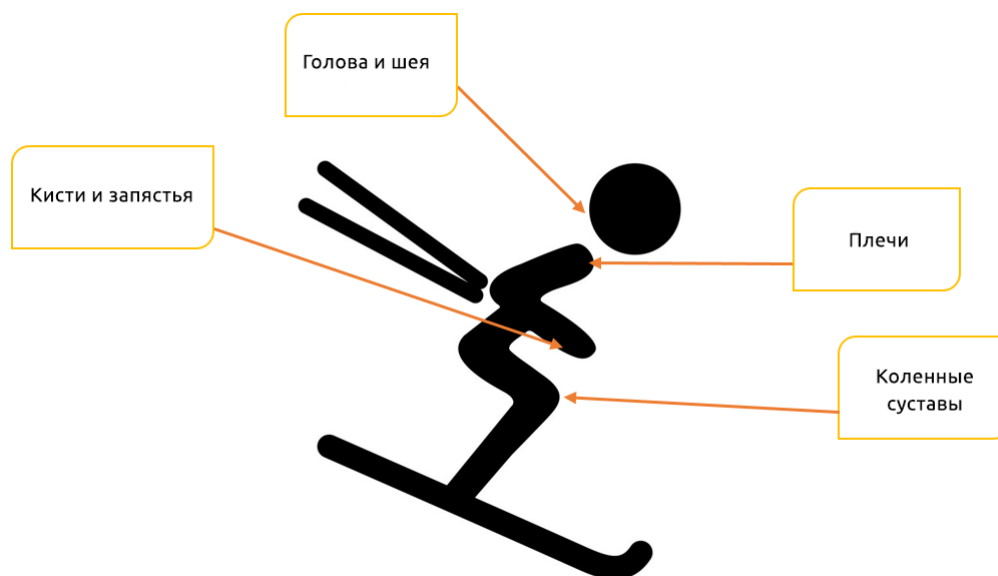
### Примечания для тренера

- Придумайте упражнения на растяжку, которые будет легче выполнять в ваших обстоятельствах. Большинство упражнений на растяжку можно изменять, например выполнять их стоя, сидя или лежа.
- Разработайте стандартный набор упражнений для заминки. Это не только даст вам возможность проанализировать завершившуюся тренировку или внести предложения по проведению следующей, но и определить стандартную последовательность действий, которую можно попросить атлетов выполнять дома.
- Наблюдайте за растяжкой атлетов. Резкие движения и «раскачка» могут причинить травму. При растяжке атлет должен ощущать небольшой дискомфорт, но не боль.
- В конце тренировки напомните о выработке хороших привычек дома.



## Травмы, связанные с горными лыжами

Травмы — основная проблема атлетов во всех видах спорта, на всех уровнях. Тренерам необходимо знать о распространенных травмах, характерных для их вида спорта.



На приведенном выше рисунке показаны пять наиболее распространенных мест травм горнолыжников. Из этих мест травмы колен, вероятно, являются наиболее распространенными. Важно отметить, что катание на лыжах — это вид спорта, в котором условия окружающей среды и падения приводят к множеству травм. Риск падений может быть выше у атлетов-новичков, которые только знакомятся с данным видом спорта и учатся сохранять равновесие. **При получении атлетами травм во время тренировок Специальной Олимпиады необходимо немедленно обращаться к медицинским работникам** (врачу, медсестре и физиотерапевту). Если атлет сообщает вам о признаках или симптомах какой-либо травмы, рекомендуется направить его к медицинскому работнику.

Соответствующая разминка и заминка могут снизить риск как острых травм, так и травм от перегрузок, характерных для горных лыж. Кроме того, развитие силы и гибкости во время тренировок или дома может дополнительно предотвратить травмы и улучшить уровень подготовки. В частности, при попытке предотвратить травмы основное внимание следует уделять развитию силы и гибкости четырехглавых и ягодичных мышц и подколенного сухожилия.

Также приоритетное внимание во время тренировок любого горнолыжника следует уделять упражнениям на поддержание равновесия и развитие ловкости. Хорошие способности сохранять равновесие позволят атлетам чувствовать себя комфортнее и увереннее, а также оставаться в форме даже при утомлении. Это может снизить риск падений и связанных с ними травм. Точно так же повышенная ловкость улучшит способность атлета реагировать на быстрые изменения склонов, снижая риск падений.

## Специальная физическая подготовка для горных лыж

Под физической подготовкой понимается улучшение показателей физического здоровья с помощью упражнений в соответствии с программой. Специальная подготовка для горных лыж — это использование упражнений, связанных с движениями, которые выполняют атлеты чтобы развивать свои горнолыжные навыки. Основные компоненты физической подготовки — это развитие выносливости сердечно-сосудистой системы, силы и выносливости мышечной системы, а также гибкости и навыков. Программу подготовки можно успешно выполнить с помощью очень небольшого количества оборудования и упражнений с собственным весом, прыжковых упражнений и т. д. Некоторые также могут использовать такие средства, как эспандеры, гири и растяжные ремни.

Названные выше компоненты можно тренировать **на снегу** или **на земле** с помощью различных упражнений и занятий. Для подготовки горнолыжников оптимально сочетать занятия *на снегу* и *на земле*.

### Подготовка на снегу

Подготовка *на снегу* — это один из вариантов тренировок, который тренер может использовать для своих атлетов. При его применении повторяются движения, которые атлеты выполняют во время катания на горных лыжах. Ниже приведены примеры упражнений *на снегу*.

- Повторяющиеся целенаправленные спуски по длинным трассам
  - Повороты с малым и большим радиусом, а также их сочетание
- Тренировки по скоростному спуску
- Соревнования по скоростному спуску
- Упражнения по технике и тактике катания на горных лыжах

### Подготовка на земле

Подготовка *на земле* включает в себя развитие силы, выносливости и гибкости мышц, которые в наибольшей степени используются во время катания на горных лыжах. Такую подготовку можно проводить различными способами, включая использование упражнений с собственным весом, с дополнительным сопротивлением, или путем выполнения спортивных движений. В центре внимания при занятиях на земле также должно быть развитие таких базовых навыков, как сохранение правильной стойки, поддержание равновесия и надлежащие повороты тела.

Ниже приведены примеры упражнений на *земле*.

- Базовые силовые упражнения
  - Планка/боковая планка
  - Подъем ног
  - Скручивания
- Силовые упражнения с собственным весом
  - Отжимания
  - Приседания
  - Приседания с опорой
  - Выпады вперед и в стороны
  - Подъем на носки
  - Выпрыгивание вверх из положения «упор лежа»
- Базовые навыки катания на горных лыжах
  - Стойка и распределение веса
  - Сохранение равновесия и поворот тела
    - Стойка на одной ноге
    - Тандемная стойка
    - Повороты туловища при расположении ног на небольшом расстоянии друг от друга
  - Ловкость
    - Прыжки из стороны в сторону
    - Лестницы для упражнений на развитие ловкости

## Материалы по фитнесу

[Ссылка](#) на материалы по фитнесу для тренеров.

Помимо [руководства Fit 5](#) и других материалов, доступных [в Интернете](#), организаторы Специальной Олимпиады также предлагают онлайн-курсы по фитнесу, на которых тренеры могут получить дополнительную информацию о физической подготовке, атлетах-участниках Специальной Олимпиады и том, как заниматься ей вместе с ними!

Эти курсы включают в себя следующие модули

- Фитнес для спортивных тренеров
  - Этот модуль предназначен для предоставления спортивным тренерам информации, которая поможет им включить фитнес в их текущую спортивную программу.
- Онлайн-тренинг для тренеров по фитнесу
  - Этот модуль предназначен для предоставления тренерам-волонтерам по фитнесу информации, которая поможет им эффективно привлекать наших атлетов к занятиям фитнесом.

Главные тренеры могут привлечь отдельного тренера по фитнесу для необходимой в их виде спорта общефизической подготовки атлетов или обучить собственного помощника на онлайн-курсах, чтобы получить более глубокие знания о фитнесе, после чего заняться общефизической подготовкой атлетов. В любом случае мы рекомендуем главным тренерам использовать модули онлайн-обучения для расширения знаний об общефизической подготовке атлетов и улучшения ее понимания.

Посетите страницу [learn.specialolympics.org](http://learn.specialolympics.org), где представлены упомянутые выше курсы, а также множество других курсов, и начните обучение уже сегодня!

# Спортивная психология

## Что такое спортивная психология?

Спортивная психология — это тема, которая включает в себя множество различных областей, связанных с уровнем спортивной подготовки. Это следующие области (Association, American Psychological, 2021):

- постановка цели;
- образное мышление и планирование уровня подготовки;
- мотивация атлетов;
- подход к решению проблем, связанных с разочарованием и низким уровнем подготовки.

В конечном счете спортивная психология связана с определением того, как образ мышления атлета помогает или мешает ему достигать спортивных результатов на тренировках, соревнованиях или отдыхе.

Ваша роль как тренера состоит в том, чтобы помочь атлету показать себя наилучшим образом — как психологически, так и физически. В этом разделе кратко рассматривается ряд концепций спортивной психологии, которые помогут вам в обучении атлетов-участников Специальной Олимпиады.

Для получения дополнительной информации по данной теме рекомендуется изучить экспертные исследования по ней, в частности академические статьи, онлайн-курсы обучения, подкасты и книги.

## Ключевые направления спортивной психологии

### Мотивация

Что такое мотивация?

Часто мы считаем признаком мотивации тот самый последний жим в тренажерном зале, последний забег в гору или стремление к победе в финале состязания. Однако это лишь несколько отдельных примеров. В большинстве случаев мотивация также выражается в посещении тренировки, соблюдении режима выполнения упражнений или потреблении нормы воды в течение дня.

Мотивация зависит от цели. Это означает, что у каждого человека своя мотивация, потому что у разных людей разные цели.

По словам Бертон (Burton) и Редেকে (Raedeke) в книге *Sport Psychology for Coaches* (2008 г.), великие тренеры знают, хорошие тренеры знают, что не усиливают мотивацию атлетов. Они скорее создают условия или командную атмосферу, в которой атлеты мотивируют себя сами. Тренеры делают это, осознавая важность **внутренней и внешней мотивации**.

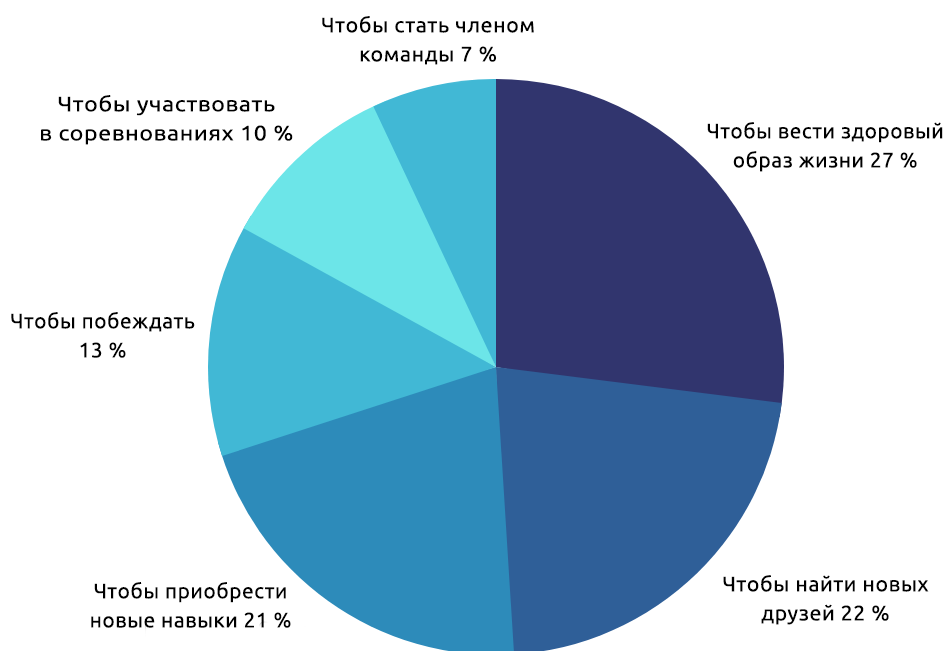
**Внутренне мотивированные** атлеты участвуют в соревнованиях из любви к спорту. Они наслаждаются процессом обучения и овладения сложными спортивными навыками и участвуют в соревнованиях, чтобы почувствовать гордость, упорно работая над достижением сложной цели.

**Атлеты с внешней мотивацией** занимаются спортом, чтобы получить похвалу, выиграть или избежать наказания. Это зачастую не особенно приятно. Такие атлеты не получают удовольствия от выполнения сложных задач, и часто спорт у них отходит на второй план.

Внешняя мотивация также может быть полезна для того, чтобы помочь атлетам освоить какой-либо навык или попробовать выполнить новую задачу. Использование похвалы в качестве мотивации может помочь мотивировать атлетов изучить или выполнить задачу, которую они обычно не выполняли бы. Однако внешнюю мотивацию не следует использовать в течение длительного времени. Если она применяется для мотивации атлетов к выполнению различных задач, ее нужно постепенно прекращать.

Например, игрок в гольф не любит выбивать мяч из высокой травы и готов выполнить штрафной удар, чтобы переместить мяч. Поощряйте атлета выполнить удар из высокой травы и похвалите его за его усилия. Со временем, когда атлет начинает более комфортно выполнять удар и продолжает выбивать мяч из высокой травы, его следует начать хвалить реже.

Организаторы Специальной Олимпиады провели опрос уровня удовлетворенности атлетов. Его целью было выяснить, почему атлеты участвовали в спортивных мероприятиях Специальной Олимпиады и какой была их мотивация к этому. Результаты представлены на круговой диаграмме ниже.



*Рис. ii Результаты опроса уровня удовлетворенности атлетов «Почему атлеты участвуют в спортивном мероприятии Специальной Олимпиады». Эти результаты можно рассматривать как источники мотивации атлетов, и тренеру следует учитывать их при принятии решений.*

## Мифы о мотивации

### Миф о мотивации № 1. Атлеты либо мотивированы, либо не мотивированы

Некоторые тренеры считают, что мотивация — это просто личностная черта, статическая внутренняя характеристика. Они полагают, что у атлета либо есть мотивация, либо ее нет. Они не верят, что мотивацию может развить тренер. Для таких тренеров основой создания мотивированной команды является поиск и набор атлетов, обладающих нужными особенностями характера. Однако, хотя некоторые атлеты более мотивированы, чем другие, эта точка зрения не дает никаких инструкций или рекомендаций в отношении того, как тренеры могут развить и поддерживать мотивацию атлетов. На самом деле тренеры могут помочь атлетам развить мотивацию.

### Миф о мотивации № 2. Мотивацию атлетам дают тренеры

Другие тренеры рассматривают мотивацию как нечто, что они могут дать своим атлетам по требованию, как прививку от гриппа, с помощью вдохновляющих разговоров или трюков. Они могут использовать лозунги, плакаты и цитаты из обращений предстоящих оппонентов. Такие стратегии могут быть полезны, но они представляют лишь малую часть мотивационной головоломки. В этой истории гораздо больше смысла: мотивация — это не то, что тренеры могут просто дать своим атлетам.

### Миф о мотивации № 3. Мотивация — это система кнута и пряника

Некоторые эксперты предполагают, что эффективная мотивация означает использование кнута (наказания) и пряника (награды), чтобы заставить атлетов делать то, что они не сделали бы сами. Такое предположение может показаться безобидным, но подумайте о нем глубже. Предполагается, что атлеты не хотят что-то делать, и тренер мотивирует их, чтобы заставить их сделать это путем наказания или награды. Тренеры, которые делают акцент на «кнут» в виде наказания, критики, криков, принуждения и создания чувства вины, часто «плывут против течения». Независимо от того, что они пытаются сделать, они встречают сопротивление и негативное отношение. Такой подход не только неэффективен, но и лишает атлетов удовольствия от спорта. Тренеры должны понимать потребности атлетов и создавать командную культуру, которая естественным образом мотивирует их.



## Достижение чувства уверенности в себе (через постановку целей)

Уверенность в себе у атлетов — это вера в возможность выполнения задач или приобретения навыков в том виде спорта, которым атлет занимается. Такая уверенность достигается путем постоянного приобретения навыков или выполнения задач в контролируемой среде (на тренировках). Затем эта уверенность помогает в более сложной среде (на соревнованиях). Например, Морин уверена, что сможет выполнить 100-метровый заплыв брассом на местных соревнованиях, потому что она много раз выполняла такой заплыв на тренировках.

*Неуверенный в себе атлет сомневается, достаточно ли он хорош и обладает ли качествами, необходимыми для достижения успеха (Plakona, Parčina, Ludvig, & Tuzović, 2014).*

1. Достижение чувства уверенности в себе у атлетов помогает сделать их участие в соревнованиях увлекательным и имеет решающее значение для их мотивации.
2. Когда атлеты знают, чего от них ждут и когда они должны быть готовы, волнение почти полностью проходит.
3. Не менее важное значение, чем обучение навыкам, имеет психологическая подготовка.
4. Переход к применению более сложных навыков увеличивает сложность задачи.
5. Возвращение к выполнению более легких действий повышает уверенность в себе.

## Достижение чувства уверенности в себе через постановку целей

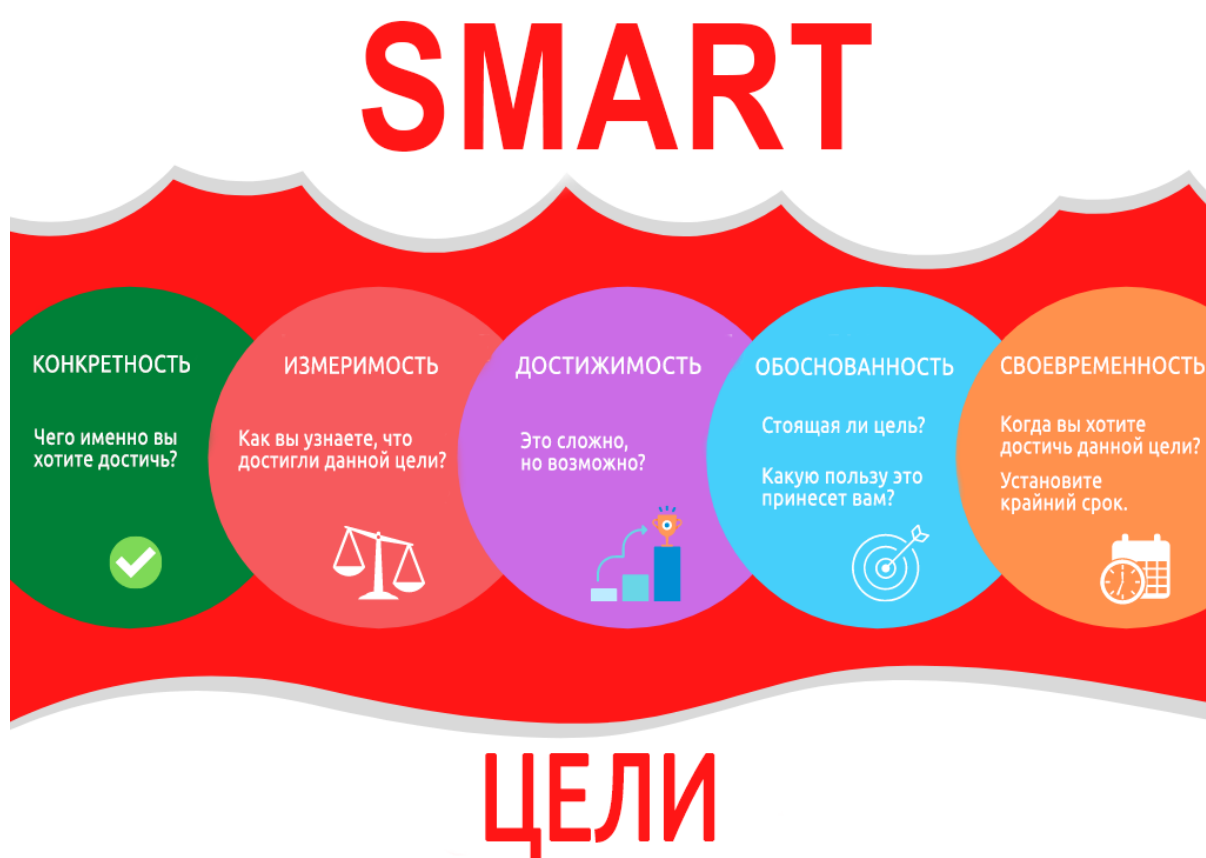
Для мотивации атлетов как на тренировках, так и во время соревнований важное значение имеет постановка реалистичных, но сложных целей. Достижение целей на практике путем повторения в условиях, аналогичных соревновательной среде, вселяет уверенность. Уверенность атлетов в себе помогает сделать их участие в соревнованиях увлекательным и имеет решающее значение для их мотивации. Постановка целей — совместная задача атлетов и тренеров.

Постановка целей должна быть совместной работой. В конце дня перед атлетом ставятся цели в отношении того, чего он хочет достичь, а не того, чего от него хотят добиться его тренер, родители, друзья или члены семьи. Роль тренера заключается в том, чтобы помогать атлету в постановке целей, которые соответствуют его желаниям, и поддерживать атлета на пути к их достижению.

## Цели должны

1. быть разделены на краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные.
2. рассматриваться как шаги на пути к достижению успеха.
3. определяться и приниматься атлетом.
4. использоваться для составления плана тренировок и соревнований атлета.
5. быть гибкими.
6. быть записаны.
7. быть направленными либо на достижение результатов в соревнованиях, либо на развитие способностей.
8. быть достижимыми: иногда атлетам нужно будет искать поддержку для их достижения.

Использование модели SMART для постановки целей — это простой способ ставить разумные цели совместно с атлетом.



## Как справиться с разочарованием (выступление/ ориентация на достижение успеха/травмы)

Разочарование может проявляться у атлета по-разному. Например, так:

- плохие (ниже ожидаемых) результаты (на тренировке или соревновании);
- хороший уровень подготовки без желаемого результата (победа/оценка/размещение);
- разочарование в других (товарищах по команде/друзьях);
- получение травмы (делающей невозможным участие в соревнованиях/ выступлении);
- отсутствие похвалы (от тренера/друзей/членов семьи).

И еще много причин!

Как тренеру вам важно помогать атлетам справляться с разочарованием. Это полезно для них не только в спорте — это жизненный навык, который можно применять практически в любом другом контексте (например, при устройстве на работу, учебе в школе/колледже, заболевании и т. д.).

Признаки разочарования в поведении атлета:

- гнев;
- фрустрация;
- уход в себя;
- подавленное состояние (слезы);
- потеря концентрации;
- потеря мотивации к тренировкам/участию в соревнованиях;
- потеря интереса к спорту.

Разочарование часто проявляется у атлетов в виде стресса. Специальная олимпиада предлагает программу Strong Minds, которая помогает атлетам научиться справляться со стрессами, связанными с соревнованиями или повседневными проблемами.

Для получения информации о всех необходимых ресурсах перейдите на веб-страницу [Strong Minds](#).

Полезным инструментом для тренеров, которые работают с атлетами, проявляющими признаки стресса, будет «Пособие для [тренера Strong Minds](#)». Представленные в нем стратегии помогут атлетам справляться со стрессами в повседневной жизни и спорте, а также будут способствовать появлению здоровых мыслей и поиску возможностей преодоления стрессов.

# Strong Minds Советы при стрессе

## Пособие для тренера

Special Olympics  
**Strong Minds**



Strong Minds — это интерактивная учебная деятельность, направленная на развитие адаптивных умений справляться с жизненными трудностями. Соревнования предоставляют естественную возможность разработать стратегии для поддержания эмоционального благополучия при стрессе, такие как думать позитивно, снимать стресс и общаться с другими. Во время использования Strong Minds ваши атлеты изучат указанные ниже стратегии и извлекут большую пользу, если вы сможете применять их в тренировках и играх.

### Станция 1

**1** Сожмите мяч на 3 секунды.



**2** Освободите мяч и сбросьте напряжение.



#### Рекомендации тренера

- По дороге на игру или соревнование
- Во время разговора в команде перед игрой
- После игры во время разговора в команде
- Для атлета, сидящего на скамейке, или в перерывах между выходами/играми

### Станция 2

**1** Подумайте о чем-то хорошем



**2**



- Во время тренировок и игр говорите атлетам позитивные вещи
- Начинайте тренировки с позитивной песни
- Попросите атлетов начинать каждую тренировку с позитивного высказывания в адрес команды
- После игры спросите у атлетов, что прошло удачно

### Станция 3

**1** Понюхайте цветок [вертушку].



**2** Подуйте на цветок [вертушку].



- Просите глубоко дышать во время растяжки
- Научите атлетов делать глубокий вдох в стрессовой ситуации в игре (например, перед выполнением пенальти)
- Перед игрой выполните в команде несколько циклов глубокого дыхания

## Strong Minds Советы при стрессе

### Пособие для тренера

Special Olympics  
**Strong Minds**



#### Станция 4

1 Сделайте несколько растяжек



2 Как вы себя чувствуете?



- Обеспечьте удержание статичного положения атлетами в растяжке не менее 30 секунд
- При выполнении упражнений на растяжку требуется глубокое дыхание
- Растяжка также помогает расслабиться
- Попросите атлетов делать несколько растяжек каждый вечер перед сном

#### Станция 5

1 Поддерживайте других



2 Ищите поддержку у других



- Предложите атлетам упражнения для работы в парах, чтобы они могли наладить отношения друг с другом
- Попросите атлетов использовать позитивные послания товарищам по команде во время тренировок и игр
- Напомните атлетам, что их тренер и товарищи по команде готовы их поддержать
- Поощряйте также членов семьи использовать эти стратегии с атлетами

#### Станция 6

1 Выберите стратегии, которые вам нравятся



2 Используйте эти стратегии в повседневной жизни



Эта концепция «Подсказки Strong Minds при стрессе» была разработана персоналом Специальной Олимпиады в Техасе

- Поощряйте атлетов посещать Strong Minds по программе «Здоровый атлет» или Game Ready Minds на фитнес-станциях
- Напомните атлетам, посетившим Strong Minds, использовать полученные навыки на тренировках и в играх
- Попросите атлетов применять эти стратегии дома

Справиться с разочарованием атлету помогут стратегии общения с ним тренера, коллег-атлетов, друзей и членов семьи. Послушайте, что говорит атлет и почему он может быть разочарован. Чтобы отвлечь атлета от разочаровывающих мыслей, переключите его внимание: сделайте позитивный комментарий, поправьте атлета, потом опять похвалите. Не забудьте, что нужно делать акцент на усилиях атлета, его настрое и подготовке, а не на результате соревнований.

## Атлеты на тренировках

### Разговор с самим собой и образное мышление

Разговор с самим собой — это то, что произносите про себя.

Разговор с самим собой иногда может быть негативным, например: «Эта команда намного лучше нашей».

Позитивный разговор с самим собой предполагает повторение полезного и положительного слова или фразы, например: «Я в хорошей форме и готов(-а) к игре».



Образное мышление или визуализация — это умственный процесс. Он позволяет моделировать (воображать) переживания в уме. Часто он приводит к желаемому результату — например, к реализации пенальти в футболе.



Образное мышление также позволяет использовать чувства (обоняние, слух, вкус, осязание, интуиция) для точного воспроизведения ощущений в уме.

Позитивный разговор с самим собой и образное мышление могут способствовать достижению уверенности в себе и успеха. Тренеры должны воспитывать в атлетах ценность таких разговоров и такого мышления.

Например, тренеры могут помочь атлетам настроиться перед выступлением. В начале соревнований атлеты могут очень быстро (за 10–15 секунд) выполнить 4 полезных действия.

1. Закрыть глаза.
2. Сделать несколько глубоких успокаивающих вдохов.
3. Повторить позитивную фразу Я готов(-а).
4. Представить себя отлично стартующим или удачно финиширующим.

Эту процедуру можно разработать и модифицировать во время тренировок. Определите то, что лучше всего подходит атлетам. Используйте данную процедуру во время соревнований, чтобы помочь атлетам лучше настроиться.



## Атлеты на соревнованиях

### Психологическая подготовка

Подобно тому, как вы тренируете своих атлетов перед соревнованиями в отношении физической формы и тактики, вам необходимо подготовить их к соревнованиям психологически.

Готовность к соревнованиям = физическая готовность + психологическая готовность



Готовность атлета означает, что он сосредоточен и подготовлен к соревнованиям.

- **Психологическая готовность** означает, что атлет является участником соревнований, проявляет уверенность и понимает стратегию.
- **Физическая готовность** означает, что атлет готов физически и обучен навыкам, необходимым для участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка к соревнованиям

1. Определите и поставьте цели участия в соревнованиях
2. Подготовьтесь к соревнованиям
  - а. Расскажите атлетам, чего следует ожидать
  - б. Используйте видеозаписи с предыдущих соревнований
  - в. Попросите опытных атлетов поговорить с неопытными
  - г. Заранее подготовьте и доставьте на место проведения соревнований все снаряжение
3. Проводите тренировки так, чтобы они были максимально похожи на соревнования
  - а. Тренировки должны готовить атлетов к соревнованиям
  - б. Это даст атлетам чувство уверенности при выступлениях на соревнованиях
4. Пользуйтесь станциями Strong Minds

Волнение или стресс перед соревнованиями — нормальное явление. Атлетов, которые не испытывают волнения или стресса перед выступлением, меньшинство.

Волнение перед соревнованиями возникает, когда атлет воспринимает ситуацию на них как потенциально опасную, что приводит к негативной эмоциональной реакции (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016). Небольшое волнение перед соревнованиями считается нормальным. Однако если волнение превышает пороговый уровень, это может негативно сказаться на результатах, снизить мотивацию и привести к тому, что атлет не получит удовольствия от участия в соревнованиях (Schaefer, Vella, Allen, & Magee, 2016).



*Рис. ii Взаимосвязь между уровнем стресса и эффективностью. На этом графике показано, когда может быть достигнута максимальная эффективность при умеренном уровне стресса. На нем также демонстрируется опасность сильного стресса и волнения. Изображение взято с веб-страницы [cescasdestinationhealthy.wordpress.com](http://cescasdestinationhealthy.wordpress.com).*

Ваша роль как тренера — помочь атлету избежать превышения допустимого порога волнения.

Для этого подойдут следующие простые меры.

1. Процедура подготовки к выступлению
2. Использование станций Strong Minds
3. Альтернативные задания, которые помогут атлетам отвлечься от соревнований/выступлений

Эти меры могут быть полезны при психологической подготовке атлетов к соревнованиям.

Бывают моменты, когда от волнения атлету становится не по себе. Он может не захотеть тренироваться или участвовать в соревнованиях. Мысли о предстоящих соревнованиях или выступлениях могут вызвать у него серьезный стресс. Если эти признаки проявляются у атлета при занятиях спортом и в других ситуациях (в общественной жизни, при обучении, в семейной жизни и т. д.), атлету рекомендуется поговорить со специалистом. Это может быть семейный врач, психотерапевт или психолог.

## Психология после выступлений

### Что такое успех для атлета?

Многие атлеты считают победу и поражение успехом и неудачей. Часто такой взгляд саморазрушителен, поскольку атлеты лишь частично контролируют исход соревнований, а победа часто нереалистична.

Тренеры должны концентрировать внимание на индивидуальных усилиях, самосовершенствовании и обучении как основных показателях успеха.

У каждого атлета есть свой собственный взгляд на успех.

Если атлет считает, что проиграл соревнование,

- ✓ Убедите его, что победа — это не всё, чего можно добиться в жизни.
- ✓ Обратитесь к целям атлета.
- ✓ Определите, в чем он достиг своих целей или приблизился к их достижению.
- ✓ Похвалите его за предпринятые усилия, а не за достигнутые результаты.
- ✓ Напомните ему клятву атлета Специальной Олимпиады:  
*«Дайте мне победить. Но если я не смогу победить, дайте мне смело идти к этой цели».*

### Как выигрывать и проигрывать — кодекс поведения

Все атлеты должны следовать требованиям, приведенным в разделе «Спортивное поведение» [Кодекса поведения атлетов-участников Специальной Олимпиады](#).

- Я буду соблюдать принципы спортивного поведения.
- Я буду уважительно относиться к своим тренерам, своей команде и Специальной олимпиаде.
- Я не буду использовать ненормативную лексику.
- Я не буду ругаться и оскорблять других людей.
- Я не буду драться с другими атлетами, тренерами, волонтерами и персоналом.

Ваша роль как тренера — напоминать атлетам об их поведении и о том, как вести себя в случае победы, поражения или ничьей. При обучении атлетов кодексу поведения важно объяснять, почему к ним предъявляется то или иное требование.

Объясните, что атлеты должны действовать так, как они хотели бы, чтобы действовали другие, находясь в таком же положении. Если какой-либо атлет добился успеха, поздравьте его. Если атлет потерпел неудачу, поддержите его, сказав, что у него еще будет шанс добиться успеха в следующий раз.

Ваша роль как тренера — быть образцом для подражания для своих атлетов. Вы всегда должны демонстрировать надлежащее спортивное поведение во время соревнований, тренировок и других мероприятий. Атлеты часто «подпитываются» энергией и энтузиазмом от своего тренера. Поэтому будьте всегда настроены позитивно и соблюдайте правила этикета.

|          |                   |          |             |
|----------|-------------------|----------|-------------|
| <b>1</b> | Учитель           | <b>5</b> | Наставник   |
| <b>2</b> | Демонстратор      | <b>6</b> | Психолог    |
| <b>3</b> | Эксперт по оценке | <b>7</b> | Планировщик |
| <b>4</b> | Советник          |          |             |

*Рис. iii Некоторые роли, которые тренер может выполнять, помимо роли образца для подражания*

## Состояние повышенного возбуждения или тревожности после выступления

В таком состоянии атлеты могут находиться после достижения успеха (чрезмерное возбуждение) или в том случае, если добиться желаемого результата не удалось (разочарование).

Если атлет взволнован и радуется, не препятствуйте этому! Это то чувство, которого мы все как атлеты, тренеры и болельщики жаждем! Помогите атлету отпраздновать успех позитивно и безопасно.

Чувство разочарования не следует игнорировать. После проигрыша такое чувство — нормальное явление. Задача тренера состоит в том, чтобы превратить разочарование в стремление усиленно готовиться к следующим соревнованиям или следующему сезону. Постоянные мысли о проигранных соревнованиях ни для кого не являются здоровой или естественной реакцией.

Ниже представлено несколько стратегий для атлетов, испытывающих состояние повышенной тревожности.

- 1.** Использование станций Strong Minds
  - а. Позитивный обмен сообщениями
  - б. Глубокое дыхание
  - в. Растяжка
- 2.** Предложите поддержку, например пожав руку, коснувшись кулаком кулака или выбрав варианты успокоения, которые атлету подходят и помогают успокоиться.
- 3.** Определите постоянную последовательность действий после выступления (в случае победы, поражения или ничьей)
  - а. Растяжка
  - б. Инструктаж
  - в. Похвала за предпринятые усилия

Все атлеты разные и по-разному справляются с разочарованием. Определите со своим атлетом наилучшие для него действия после выступления и время их выполнения.

Для некоторых эти действия лучше выполнять сразу или вскоре после выступления. Если отложить их на слишком длительное время, о них можно забыть.

Другим может потребоваться больше времени для расслабления: **универсального решения для всех нет.**

Усилия, отношение и стремление к развитию личных навыков атлета следует вознаграждать и подкреплять.

## Обучение атлетов

Каждый атлет индивидуален. Простые рекомендации и стратегии обучения атлетов не могут подходить абсолютно всем. Однако знание основ, перечисленных выше, поможет вам лучше готовить атлетов к тренировкам и соревнованиям.

Ниже представлено несколько простых советов по обучению атлетов спортивной психологии.

1. Представляйте элементы психологии постепенно
  - а. Начните с постановки целей
  - б. Пользуйтесь станциями Strong Minds
  - в. Представьте процедуры подготовки к выступлению
2. Используйте спортивные примеры для объяснения элементов психологии
  - а. Уверенность
  - б. Разочарование
3. Работайте в группах
  - а. Открыто обсуждайте элементы до, во время и после тренировок и соревнований

## Использованная литература

Association, American Psychological. (2021, March 11). *American Psychological Association*. Retrieved from American Psychological Association: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>

Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-Confidence in Sport. *Sport Science*, 47-54.

Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S., & Magee, C. A. (2016). Competition Anxiety, Motivation, and Mental Toughness in Golf. *Faculty of Social Sciences*, 309-320.



## Роль тренера

Дополнительная информация о роли тренера в Специальной Олимпиаде представлена в брошюре, доступной здесь:





## Обучение правилам соревнований по горным лыжам

Лучше всего обучать атлетов правилам соревнований по горным лыжам во время тренировок. Полный список правил соревнований по горным лыжам можно найти в «Официальных правилах проведения спортивных мероприятий Специальной Олимпиады». Будучи тренером, вы обязаны знать и понимать правила этого вида спорта. Учить атлетов правилам, которые позволят им участвовать в соревнованиях по горным лыжам, не менее важно. Тренер должен иметь актуальные копии [«Официальных правил проведения спортивных мероприятий Специальной Олимпиады»](#), а также «Правил международных лыжных соревнований» (ICR, The International Ski Competition Rules) Международной федерации лыжного спорта (The International Ski Federation — Fédération Internationale de Ski (FIS)), опубликованных на сайте <https://www.fis-ski.com/>.

### Дивизионирование

Перед посещением соревнований вам как тренеру важно изучить правила и процедуры дивизионирования. Дивизионирование оказывает самое прямое влияние на результаты атлетов. Принципиальное различие между соревнованиями Специальной Олимпиады и соревнованиями других спортивных организаций заключается в том, что к участию в соревнованиях Специальной Олимпиады приглашаются атлеты с любыми способностями, и каждый атлет получает признание за свои достижения. Соревнования организуются таким образом, чтобы атлеты с одинаковыми способностями соревновались в одних дивизионах. Дивизионы в Специальной Олимпиаде всегда создавались так, чтобы разница между самым высоким и самым низким результатом в конкретном дивизионе не превышала 10 %. Это не жесткое правило, а рекомендация, которая поможет создать справедливые дивизионы с подходящим количеством атлетов.

Очень важно, чтобы тренеры помогали командам управления соревнованиями в дивизионировании. Эффективнее всего дивизионирование становится тогда, когда тренеры предоставляют предварительные оценки. Это помогает атлетам попасть в надлежащий дивизион и получать больше опыта на соревнованиях.

### Как осуществляется дивизионирование

При дивизионировании соревнований Специальной Олимпиады прежде всего учитываются способности атлетов. Дивизионирование атлетов на соревнованиях осуществляется в зависимости от пола, возраста и способностей. В случае горнолыжного спорта используется следующая двухэтапная процедура.

## **Этап 1. Определение уровня способностей (лыжник-новичок, начинающий лыжник, лыжник среднего уровня и опытный лыжник)**

Компетентное официальное лицо Специальной Олимпиады по проведению гонок проводит визуальную оценку на месте проведения соревнований на основе предварительно зарегистрированного уровня способностей каждого атлета.

Уровень способностей атлета определяется по лучшему времени прохождения трассы (в случае, если атлет не дисквалифицирован).

Атлет может быть переведен из категории, соответствующей предварительно зарегистрированному уровню способностей, в другую категорию без учета лучшего времени прохождения трассы по решению компетентного официального лица, отвечающим за проведение Специальной Олимпиады.

Примечание. После определения компетентным официальным лицом, отвечающим за проведение Специальной Олимпиады у атлета соответствующего уровня способностей можно переходить к этапу 2 — созданию дивизионов.

## **Этап 2. Создание дивизионов**

- Пол
- Возраст
- Уровень способностей, определенный на этапе 1

**Примечание.** По возможности рекомендуется разделить атлетов по дисциплинам (ходьба на 10 метров, скольжение, суперскольжение, слалом, гигантский слалом и супергигантский слалом), по которым проводятся соревнования. Если ограничения по времени не позволяют сделать это, рекомендуется направить атлета в дивизион гигантского слалома.

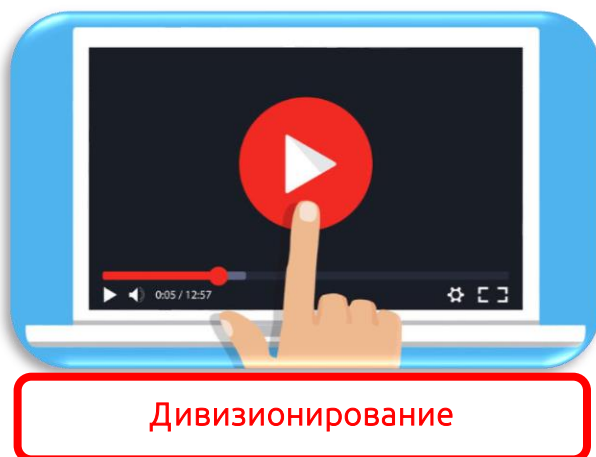
В идеале конкуренция усиливается, когда в каждом дивизионе имеется от трех до восьми участников с одинаковыми способностями. В некоторых случаях количество атлетов, участвующих в соревнованиях, меньше.

## **Процедуры подачи протестов**

Процедуры подачи протестов определяются правилами соревнований и для разных соревнований могут быть разными. Протесты можно подавать только на нарушения правил. Решения о дивизионировании и личные решения, вынесенные официальными лицами, опротестовыванию не подлежат. В протесте должно быть указано конкретное нарушение правил, а также объяснено, почему главный тренер считает, что данное правило было нарушено.

До начала соревнований проконсультируйтесь относительно процедур подачи протеста с командой по проведению соревнований. Период подачи протеста зависит от времени. Тренеры должны знать, как опротестовывание решений влияет на их атлетов и расписание соревнований.

Роль команды руководства соревнованиями или жюри заключается в обеспечении соблюдения правил. Ваш долг как тренера перед своими атлетами и командой — протестовать во время соревнований ваших атлетов против любых действий или событий, которые, по вашему мнению, нарушают «Официальные правила соревнований по горным лыжам». Очень важно не протестовать из-за того, что вы и ваш атлет не достигли на соревнованиях желаемого результата. Подача протеста — серьезное дело, которое может повлиять на ход соревнований.



## Протокол и этикет катания на горных лыжах

Ниже перечислены правила поведения для всех людей, находящихся на склонах.

- Всегда контролируйте свое движение и будьте готовы остановиться или свернуть, чтобы избежать столкновения с другими людьми или объектами.
- Люди впереди вас имеют преимущественное право проезда. Вы обязаны избегать столкновений с ними.
- Нельзя останавливаться там, где вы будете препятствовать движению по трассе или вас не будет видно сверху.
- Каждый раз, начиная спуск или выходя на трассу, смотрите в гору и уступайте дорогу тем, кто находится выше вас.
- Всегда используйте средства, позволяющие предотвратить проблемы со снаряжением.
- Принимайте во внимание все имеющиеся знаки и предупреждения. Не проникайте на закрытые трассы и территории.
- Для использования подъемника необходимо обладать знаниями и навыками безопасной посадки, езды и высадки.

### Во время тренировок

#### Правила для тренеров

- Приезжайте на тренировочную базу за 15 минут до запланированного времени начала тренировки.
- Приходите подготовленными к проведению тренировки. Знайте и понимайте правила.
- Перед началом тренировки убедитесь, что атлеты одеты правильно и имеют соответствующее снаряжение.
- Обеспечьте участие атлетов в разминке, растяжке и выполнении упражнений.
- Имейте копию актуальной медицинской карты каждого атлета.
- Относитесь ко всем атлетам одинаково.
- Давая указания или корректируя действия атлетов, говорите спокойно.
- Обращайтесь к горнолыжникам по именам.
- Отвечайте на вопросы атлетов уважительным и обнадеживающим тоном.
- Относитесь к другим так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам: будьте внимательны к другим лыжникам и (или) сноубордистам на холме.
- Определите правила и ожидания для всех атлетов и тренеров.
- Берегите природу: не выбрасывайте мусор на склонах; не катайтесь на лыжах на закрытых территориях.

#### Правила для атлетов

- Приходите на тренировку вовремя и подготовленными.
- Если не можете присутствовать на тренировке, сообщите об этом тренеру.
- Носите соответствующую одежду и имейте надлежащее снаряжение.
- Прилагайте на тренировке максимальные усилия.
- Относитесь к другим так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам: будьте внимательны к другим лыжникам и (или) сноубордистам на холме.

- В случае болезни или травмы сообщите об этом тренеру.
- Поддерживайте своих коллег-атлетов.
- Берегите природу: не выбрасывайте мусор на склонах; не катайтесь на лыжах на закрытых территориях.

## Во время соревнований

### Правила для тренеров

- Знайте, где находятся атлеты во время соревнований.
- Заполняйте оценочные листы и другие документы вовремя или заранее.
- Ознакомьтесь со всеми правилами и процедурами соревнований.
- Посещайте все собрания тренеров.
- Поощряйте атлетов всегда соревноваться в меру своих способностей.
- Соблюдайте правило добросовестных усилий.
- Перед началом соревнований убедитесь, что атлеты одеты правильно и имеют соответствующее снаряжение.
- Убедитесь, что вы подготовлены надлежащим образом, имея
  - стартовые списки;
  - нагрудные номера;
  - график соревнований;
  - мобильный телефон;
  - билеты на подъемники;
  - план на случай чрезвычайной ситуации/травмы.
- Имейте копию актуальной медицинской карты каждого атлета.
- Относитесь ко всему персоналу соревнований с уважением. Помните: они такие же волонтеры, как и вы.
- Сохраняйте спокойствие на протяжении всего соревнования.
- Никогда не используйте нецензурную лексику и не повышайте голос.
- Благодарите персонал и официальных лиц соревнований.
- Определите правила и ожидания для всех атлетов и тренеров.

### Правила для атлетов

- Приходите вовремя и подготовленными.
- Если не можете участвовать в соревнованиях, сообщите об этом тренеру.
- Носите соответствующую одежду и имейте надлежащее снаряжение.
- Прилагайте на тренировке максимальные усилия.

## Спортивное поведение

Надлежащее спортивное поведение — это приверженность тренера и атлетов честному соперничеству, а также соблюдению норм этики и порядочности. И в теории, и на практике спортивное поведение проявляется в отзывчивости и искренней заботе о других. Ниже приведено несколько основных рекомендаций и идей о том, как обучать атлетов спортивному поведению и прививать его им. Подавайте личный пример.

## Усилия

- Прикладывайте максимум усилий во время каждого мероприятия.
- Тренируйте навыки так интенсивно, как будто вы выступаете на соревнованиях.

## Всегда честное соперничество

- Всегда соблюдайте правила.
- Всегда демонстрируйте спортивное поведение и соперничайте честно.
- Всегда уважайте решения официальных лиц.

## Ожидания от тренеров

1. Всегда подавайте хороший пример.
2. Инструктируйте участников о надлежащих обязанностях по соблюдению норм спортивного поведения и этики и требуйте от них, чтобы они ставили соблюдение этих норм во главу угла.
3. Уважайте решения официальных лиц соревнований, соблюдайте правила мероприятия и не демонстрируйте поведение, которое могло бы спровоцировать болельщиков.
4. С уважением относитесь к тренерам соперников, директорам, участникам и болельщикам.
5. Определите и применяйте наказания для участников, не соблюдающих принципы спортивного поведения.
6. Демонстрируйте высокий уровень соблюдения принципов спортивного поведения.

## Ожидания от атлетов

1. Относитесь к соперникам с уважением.
2. Поддерживайте соперников в случае совершения ими ошибок.
3. Уважайте решения официальных лиц и соблюдайте правила соревнований.
4. Относитесь серьезно к ответственности и привилегии представлять Специальную Олимпиаду.
5. Если вы выложились по максимуму, считайте, что вы уже победили.
6. Демонстрируйте высокий уровень соблюдения принципов спортивного поведения, определенных вашим тренером.

## Помните

- Спортивное поведение — это отношение к окружающим, которое проявляется в том, как вы и ваши атлеты ведете себя на склонах и за их пределами.
- Относитесь к соревнованиям позитивно.
- Уважайте себя и соперников.
- Всегда сохраняйте контроль над собой, даже если вы выходите из себя или злитесь.



## Глоссарий горнолыжных терминов

| Термин                                      | Определение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Аэробные тренировки</b>                  | Тренировки для улучшения работы сердечно-сосудистой системы (транспорта кислорода). Упражнения выполняются в течение трех минут или дольше. Это фундаментальная основа для большинства видов физической подготовки. Примеры: бег, пешие прогулки и езда на велосипеде.                                                                                         |
| <b>Спортивные дисциплины в горных лыжах</b> | Ходьба на 10 м, скольжение, суперскольжение, слалом, гигантский слалом и супергигантский слалом.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Анаэробные тренировки</b>                | Тренировки для улучшения работы энергетической системы организма, которая функционирует с настолько высокой интенсивностью, что кислород уже не может достаточно быстро преобразовываться в энергию, и тело использует накопленную энергию. Требуется максимальное усилие продолжительностью до одной минуты. Примеры: лыжный слалом, спринт, легкая атлетика. |
| <b>Создание углов</b>                       | Образование латеральных углов при помощи коленей, лодыжек, бедер и верхней части тела для сохранения равновесия или поворотов на кромках лыж.                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Дуга</b>                                 | След от поворота, оставшийся на снегу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Крен</b>                                 | Наклон всего тела для закантовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Билыжа</b>                               | Кресло, закрепленное над двумя лыжами, в котором атлет сидит, не используя ноги и руки. Билыжу может удерживать на привязи квалифицированный лыжник,двигающийся в позиции стоя.                                                                                                                                                                                |
| <b>Резаный поворот</b>                      | Поворот, при котором задняя часть лыжи движется по траектории ее передней части.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Центр массы</b>                          | Точка тела, где в соответствии с допущением для анализа динамики движения находится масса тела целиком. Обычно эта точка расположена в области пупка. принимает разные позы, центр массы. Также называется центром тяжести.                                                                                                                                    |
| <b>Поворот Кристи</b>                       | Поворот, во время которого лыжи одновременно скользят на кромках одной стороны.<br>Выражение «одинаковые канты» относится к двум левым или двум правым кантам с точки зрения лыжника.                                                                                                                                                                          |
| <b>Встречный поворот</b>                    | Одновременный поворот туловища и ног в противоположных направлениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Переход</b>                              | Перемещение центра массы тела вперед над лыжами в направлении нового поворота.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Снежный покров</b>                       | Разные условия, характерные для пушистого снега, укатанного гусеничным транспортным средством, или для неукатанного весеннего снега.                                                                                                                                                                                                                           |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIN</b>                | Параметр лыжного крепления, соответствующий усилию, необходимому для освобождения лыжного ботинка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>DNF</b>                | Не финишировал (Did Not Finish)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>DNS</b>                | Не стартовал (Did Not Start)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>DSQ или DQ</b>         | Дисквалифицирован (Disqualified)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Закантовка</b>         | Расположение кромок лыж под углом к поверхности снега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Разгибание</b>         | Любое движение, приводящее к увеличению угла сгиба сустава (т. е. угла между двумя соседними частями конечности).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Поворот со спуском</b> | Поворот на боковом склоне горы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Линия спада</b>        | Воображаемая линия, проведенная к подножью холма по склону, где сила тяжести и рельеф позволяют мячу катиться вниз. Находясь на линии спада, лыжники развивают максимальную скорость.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>FIS</b>                | Сокращение от Federation International de Ski — Международная федерация лыжного спорта. Организация, регулирующая проведение всех международных любительских лыжных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Гибкие шесты</b>       | Пластмассовые ворота, устанавливаемые на уровне снега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Сгибание</b>           | Любое движение, приводящее к уменьшению угла сгиба сустава.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Основные принципы</b>  | Основные составляющие хорошего катания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Стелька</b>            | Обычная или ортопедическая вставка в лыжный ботинок, которая помогает выровнять ступню, лодыжку, колено и бедро для принятия уравновешенной позы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Открывающий трассу</b> | Лыжник, который проезжает по трассе раньше соперников, чтобы определить, безопасна ли она и готова ли к соревнованиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Гирлянда</b>           | Ряд коротких поворотов поперек склона в одном направлении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ворота</b>             | Первые и последние ворота в соревнованиях по слалому являются полноценными и состоят из двух слаломных шестов. Атлет проезжает по воображаемой линии между двумя шестами (образующими ворота). Все остальные повороты выполняются вокруг одиночных шестов, каждый из которых считается воротами. В гигантском и супергигантском слаломе две пары слаломных шестов удерживают панели, которые образуют ворота. Атлет проезжает через воображаемую линию между двумя панелями. |
| <b>Скольжение</b>         | Движение на максимально плоско расположенных на снегу лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Укатанный снег</b>     | Снег, подготовленный механическим способом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Гид</b>                | Квалифицированный лыжник, который передает информацию лыжнику с ослабленным зрением.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                       |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Наклон</b>                         | Крен или наклон тела для закантовки.                                                                                                                                        |
| <b>Начальная фаза поворота</b>        | Движение в направлении нового поворота, которое требует смены используемых кромок лыж.                                                                                      |
| <b>Внутренняя лыжа</b>                | Лыжа, расположенная ближе к центру поворота.                                                                                                                                |
| <b>Изометрическое упражнение</b>      | Сокращение мышц с использованием сопротивления без движения суставов.                                                                                                       |
| <b>Изотоническое упражнение</b>       | Динамическое сокращение мышц, включающее движение суставов, то есть ритмическая гимнастика.                                                                                 |
| <b>Жюри</b>                           | Официальные лица, несущие основную ответственность за то, чтобы соревнования были честными и безопасными для всех участников.                                               |
| <b>Направление движения</b>           | Путь для прохождения через ворота.                                                                                                                                          |
| <b>Повороты с большим радиусом</b>    | Повороты как в гигантском и супергигантском слаломе.                                                                                                                        |
| <b>Монолыжа</b>                       | Кресло, Кресло с системой амортизации, закрепленное над одной лыжей, в котором спортсмен сидит, не используя ноги.                                                          |
| <b>Открытые ворота</b>                | Ворота, установленные горизонтально в направлении трассы.                                                                                                                   |
| <b>Аутригер</b>                       | Опора в виде костыля (также называемая «канадским костылем») с небольшой лыжей на конце для лыжников, которым требуется дополнительная поддержка для сохранения равновесия. |
| <b>Внешняя лыжа</b>                   | Лыжа, расположенная дальше от центра поворота.                                                                                                                              |
| <b>Постановка палки</b>               | Используется для координации движений при повороте.                                                                                                                         |
| <b>Давление</b>                       | Управление соответствующим распределением веса на лыжах.                                                                                                                    |
| <b>Направление движения на трассе</b> | Самый быстрый путь для прохождения через ворота.                                                                                                                            |
| <b>Рефери</b>                         | Член жюри.                                                                                                                                                                  |
| <b>Линия подъема</b>                  | Воображаемая линия на линии спада над шестом для поворота на трассе. Используется тренерами для определения траектории поворота.                                            |
| <b>Поворот</b>                        | Функция ног и ступней, которая определяет траекторию поворота, соответствующую рельефу трассы.                                                                              |
| <b>Поворот с малым радиусом</b>       | Маленький поворот, как в слаломе.                                                                                                                                           |
| <b>Боковой вырез</b>                  | Вырез у лыжи, из-за которого ее средняя часть уже передней и задней.                                                                                                        |
| <b>Боковое скольжение</b>             | Движение на параллельных лыжах, скользящих перпендикулярно склону вниз, с освобождением их кромок от сцепления со снегом и выравниванием лыж.                               |
| <b>Скользкий поворот</b>              | Поворот, при котором задняя часть лыжи не движется по траектории ее передней части.                                                                                         |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Гибкость лыжи</b>                 | Изгиб закантованной и подвергнутой давлению лыжи.                                                                                                                                                                                        |
| <b>Слалом</b>                        | Спуск с горы на скорость, при котором атлет проезжает через первые (полноценные) ворота, огибает одиночные слаломные шесты до последних ворот и затем финиширует, проезжая через последние (полноценные) ворота и попадая в зону финиша. |
| <b>Поворот плугом</b>                | См. «Поворот клином».                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Соревнования на скорость</b>      | Скоростной спуск или гигантский слалом.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Стартовая палочка</b>             | Устройство в стартовых воротах, которое расположено на уровне колен и активирует оборудование хронометража.                                                                                                                              |
| <b>Статическое положение</b>         | Положение на лыжах без движений.                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Древки</b>                        | Отрезные слаломные или гибкие шесты, используемые для тренировочных упражнений.                                                                                                                                                          |
| <b>Тактика</b>                       | Выбор пути для прохождения через ворота или движения по трассе с разным рельефом.                                                                                                                                                        |
| <b>TD</b>                            | Technical Delegate — технический делегат, который возглавляет жюри. Он следит за безопасностью и корректностью проведения соревнований.                                                                                                  |
| <b>Технические мероприятия</b>       | Слалом или гигантский слалом.                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Метод</b>                         | Выбор одного из возможных вариантов движения для достижения поставленной цели.                                                                                                                                                           |
| <b>Привязь</b>                       | Удерживающая веревка, используемая в качестве меры безопасности. Служит для управления лыжником. Ее длина — от 12 до 20 футов (3,7–6,1 м).                                                                                               |
| <b>Трасса на пересеченной трассе</b> | Трасса, созданная с учетом многих компонентов рельефа, характерных для обычного катания на лыжах, таких как бугорки, повороты, палки, волнообразные неровности.                                                                          |
| <b>Траверс</b>                       | Движение поперек склона из стороны в сторону на кромках лыж.                                                                                                                                                                             |
| <b>Группировка</b>                   | Аэродинамическое положение, которое используют лыжники, занимающиеся скоростным спуском и гигантским слаломом, для увеличения скорости.                                                                                                  |
| <b>Шест для поворота</b>             | Внутренний шест ворот, который огибает лыжник.                                                                                                                                                                                           |
| <b>Парафиновое помещение</b>         | Место, где тренерами и родителями организована обработка лыж атлетами.                                                                                                                                                                   |
| <b>Клин</b>                          | Положение лыж на снегу, при котором их передние части находятся близко друг к другу, а задние расходятся.                                                                                                                                |
| <b>Поворот клином</b>                | Также называется поворотом плугом. Это элементарный поворот при лыжах в положении клина, когда передние части лыж расположены ближе друг к другу, чем задние.                                                                            |