



Special Olympics

Лыжные гонки

Руководство для
тренеров
2021 г.



Благодарности

Специальная Олимпиада благодарит специалистов, волонтеров, тренеров и атлетов, которые помогли в подготовке *руководства для тренеров по лыжным гонкам*. 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 восьми лет с задержкой умственного развития, предоставляя им возможность постоянно улучшать физическую форму, проявлять смелость, испытывать радость, а также участвовать в демонстрации способностей, навыков и дружелюбия своим родственникам, другим атлетам-участникам Специальной Олимпиады и членам 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.



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

Авторы

Доктор Кен Фризен (Ken Friesen)

Дин Глейз (Dean Glaze)

Джойс Витишин (Joyce Wityshyn)

Хейли Джонсон (Haley Johnson)

Мара Лаздиньш (Mara Lazdins)

Кристоф Шмид (Christoph Schmid)

Выражаем особую благодарность следующим людям и организациям за их помощь и поддержку:

- отдел парков и восстановительных работ в Брэндоне, провинция Манитоба, Канада
- авторы видеоклипов с участием атлетов-участников Специальной Олимпиады в Канаде
- Уэйн Бош (Wayne Bauche)
- Шеннон Бош (Shannon Bauche)
- Special Olympics Colorado
- отдел парков и восстановительных работ в Денвере
- Национальный Спортивный Центр для людей с ограниченными возможностями здоровья, Джим О'Коннор, директор по зимним видам спорта
- Ассоциация по лыжным видам спорта Новой Англии
- Паралимпийский комитет США по лыжным видам спорта и биатлону

Персонал Special Olympics International: Фиона Мюррей (Fiona Murray), Джефф Лахарт (Jeff Lahart), Моника Форкер (Monica Forquer), Гвендолин Аппар (Gwendolyn Apgar)

Содержание

Приветствие.....	1
Преимущества спорта и СО	2
Основы лыжных гонок.....	3
Фитнес.....	8
Роль тренера	22
Спортивная психология.....	23
Обучение навыкам катания на беговых лыжах	37
Планирование	64
Глоссарий терминов.....	71



Приветствие

Приветствуем читателей «Руководства для тренеров Специальной Олимпиады по лыжным гонкам 2021 года»!

Цель этого руководства — предоставить тренерам ценную информацию, которая улучшит их знания и навыки или поможет им начать работу в качестве тренеров в рамках Специальной олимпиады (СО) по лыжным гонкам. В этом руководстве вы найдете множество другой информации, касающейся спортивных тренировок. Например, сведения о безопасности, подготовке и спортивном мастерстве.

Это руководство нужно читать вместе со [«Спортивными правилами лыжных гонок Специальной Олимпиады»](#) и [«Статьей 1 Правил проведения спортивных мероприятий Специальной олимпиады»](#).

Имейте в виду, что это руководство — лишь один из материалов, которые могут оказаться вам полезны в вашей тренерской карьере. По мере развития собственного стиля тренерства вы найдете другие книги, веб-сайты, журналы и тренеров, которые помогут сформировать ваш подход к работе. Всегда старайтесь узнать как можно больше! Всегда будьте открыты для новых идей! В ходе своей тренерской деятельности всегда уделяйте первоочередное внимание атлетам.



Преимущества спорта и СО

Преимущества лыжных гонок

Лыжные гонки — отличный способ активно провести время на свежем воздухе зимой. Катание на лыжах как вид спорта, которым можно заниматься всю жизнь, — это сложный, но эффективный способ развить физическую форму, силу и уверенность в себе. Если учиться в правильном темпе и заниматься последовательно, то преимущества в виде высокой аэробной выносливости и силы могут быть долгосрочными. Изучение различных техник беговых лыж требует физического и психологического равновесия, координации и сосредоточенности.

Мероприятия, связанные с лыжными гонками

Официальные мероприятия

Такие мероприятия призваны предоставить возможности для участия в соревнованиях атлетам всех уровней подготовки. Программы могут сами определять предлагаемые мероприятия и, если требуется, указания по управлению этими мероприятиями.

Тренеры отвечают за выбор тренировок и мероприятий, соответствующих навыкам и интересам каждого атлета.

Ниже приводится список официальных мероприятий, доступных в рамках Специальной Олимпиады.

- Лыжная гонка на 10 метров — классическая техника
- Лыжная гонка на 25 метров — классическая техника
- Лыжная гонка на 50 метров — классическая техника
- Лыжная гонка на 100 метров — классическая техника
- Лыжная гонка на 500 метров
- Лыжная гонка на 1 километр
- Лыжная гонка на 2,5 километра
- Лыжная гонка на 5 километров
- Лыжная гонка на 7,5 километра
- Лыжная гонка на 10 километров
- Эстафета по лыжным гонкам 4x1 км
- Объединенная эстафета по лыжным гонкам 4x1 км

Если атлетов недостаточно, чтобы правильно сформировать дивизионы для отдельных мероприятий с классической и произвольной техникой на одинаковых дистанциях, мероприятия должны объединяться и проводиться с соблюдением «Правил произвольной техники».

Мероприятия могут быть классическими или классическими с коньковой техникой бега. Для классических мероприятий потребуется проложить одну или несколько классических лыжных трасс на протяжении всей дистанции.

ОСНОВЫ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Снаряжение и инвентарь

Классические лыжи

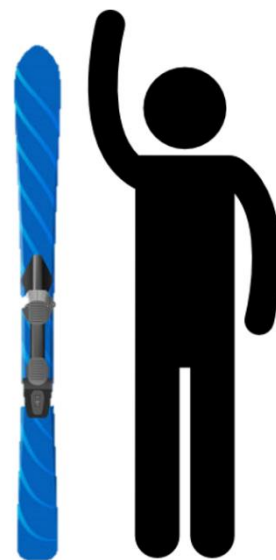
Классические лыжи могут быть смазываемыми и требовать покрытия колодки мазью. Они могут быть и несмазываемыми, когда покрытие их колодок напоминает рыбью чешую.

Колодка с лыжной мазью или без нее сцепляется со снегом, позволяя лыжнику отталкиваться от снега и скользить.

Безвосковые лыжи хорошо подходят для начинающих и почти не требуют обслуживания. По мере развития навыков лыжника можно поэкспериментировать с смазываемыми лыжами, которые позволяют сильнее отталкиваться и улучшают скольжение при классическом катании. Классические лыжи можно покрывать мазью, чтобы улучшать скольжение и усиливать толчок.

Длина лыжи должна доходить до запястья вытянутой вверх руки атлета. Тем не менее, для новичков более короткие лыжи проще в освоении. Поэтому ничего страшного, если лыжи кажутся слишком короткими для начинающего атлета.

Обратитесь к квалифицированному лыжному технику или тренеру, чтобы определить точную длину лыж в зависимости от роста, веса и способностей.



Классические ботинки

Классические ботинки имеют короткую манжету в области голеностопа и обеспечивают подъему свода стопы значительную амплитуду сгибания. Подгонка ботинок важна и требует помощи лыжного техника или тренера. Ботинки должны быть удобными и подходить по размеру как пара кроссовок.

Ботинок слишком большой, если ступня может скользить, а пятка — подниматься.

Ботинок слишком мал, если пальцы на ногах сдавлены.

Комбинированные ботинки также можно использовать для начинающих лыжников, выбравших классическую технику, потому что более высокая манжета на голеностопе улучшает поддержку и устойчивость.

Классические палки

Классические палки должны доходить от пола уровня между подмышками и плечами. Вначале также можно начать с чуть более коротких палок, чтобы атлет мог развить силу верхней части тела и эффективно использовать палки.

Рукояти палок и темляки универсальны. При примерке атлет должен знать, как вставить руку и соответствующим образом изменить ее положение для плотного прилегания и надежного захвата.

Коньковые лыжи

У коньковых лыж не такая колодка, как у классических лыж. Их покрывают мазью только для скольжения. Длина лыжи должна соответствовать росту атлета, но может отличаться в зависимости от роста, веса и способностей.

Коньковые лыжи короче классических и должны подбираться по размеру лыжным техником или тренером. Атлет может кататься коньковым ходом на несмазываемых или комбинированных лыжах.

Ботинки для коньковых лыж

Ботинки для коньковых лыж имеют более высокую манжету на щиколотке, чем классические ботинки. Эти ботинки лучше поддерживают голеностоп и позволяют использовать коньковую технику. Подгонка ботинок важна и требует помощи лыжного техника или тренера.

Ботинки должны быть удобными и подходить по размеру как пара кроссовок.

Ботинок слишком большой, если ступня может скользить внутри ботинка, а пятка — подниматься.



Ботинок слишком мал, если пальцы на ногах сдавлены.

Комбинированные ботинки также можно использовать для начинающих лыжников на коньковых лыжах, и атлет может переходить на новый уровень по мере развития навыков и интереса.

Палки для коньковых лыж

Палки для коньковых лыж длиннее палок для классических лыж, потому что катание на коньковых лыжах — это техника с более вертикальным положением тела, для которой больше подходят палки подлиннее. Палки для коньковых лыж должны доходить от пола до места между подбородком и ртом. Захваты и ремни для палок универсальны. При примерке атлет должен знать, как вставить руку и

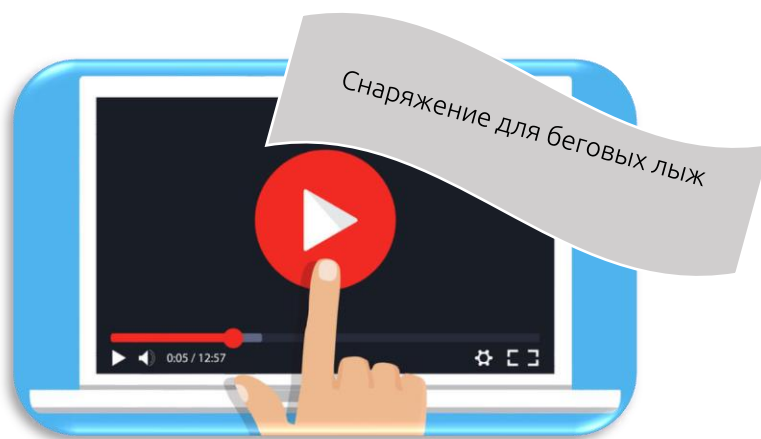


соответствующим образом изменить ее положение для плотного прилегания и надежного захвата.

Комбинированные лыжи, крепления и ботинки

Комбинированные ботинки и лыжи подходят для начинающего лыжника или того, кто только переходит от классической техники к коньковой. Комбинированные ботинки одновременно гибкие и жесткие. Поэтому они удобны как при коньковой, так и при классической технике. Длина комбинированных лыж обычно больше, чем у коньковых лыж, но меньше длины классических лыж.

Существует только два типа креплений: NNN и SNS. Поэтому найти подходящее снаряжение довольно просто. Для обеспечения надлежащей подгонки, безопасности и, что немаловажно, оптимального удовольствия все оборудование должен подбирать по размеру опытный лыжный техник или тренер.



Одежда

Чтобы обеспечить тепло и защиту от влаги, ветра и солнца, нужно комбинировать спортивную лыжную одежду и аксессуары. Рекомендуется носить несколько слоев одежды, потому что слои можно легко снять или надеть в зависимости от температуры. Такой подход к вентиляции особенно важен в лыжных гонках. Сняв предмет одежды или расстегнув молнию на куртке, вы сможете обеспечить вентиляцию или отрегулировать температуру тела и интенсивность потоотделения. Помните, что одежда считается правильно подобранной, если она не ограничивает движений или кровообращения. Основная цель лыжной одежды — сохранять лыжника в тепле и сухости.



Трехслойная система

Внутренний слой	Впитывающий слой	Верхняя часть тела + нижняя часть тела	кальсоны
Средний слой	Изоляционный слой	Верхняя часть тела	Хлопковая толстовка Водолазка Флисовая кофта
Внешний слой	Слой, защищающий от непогоды	Верхняя часть тела	Ветровка Утепленная куртка
		Нижняя часть тела	Плотные лосины из лайкры Штаны, защищающие от ветра

Другие рекомендуемые предметы одежды

- Носки
- Жилеты
- Перчатки или варежки
- Шапка
- Солнечные очки
- Солнцезащитный крем

Падение и подъем

Падение на лыжах естественно и случается со всеми; это часть учебного процесса. Поэтому важно подготовить атлетов к тому, чтобы они могли успешно падать и вставать. Если атлету надоело все время падать, попросите его потренировать падения и вставания. Помните, что лыжные палки могут сломаться под весом тела.

Падение

- Опустите туловище и падайте набок, а не назад или вперед на палки.
- Держите лыжи параллельно.
- Держите руки близко к телу.
- Не напрягайтесь.

Подъем

Часто подъем после падения может быть неприятным: лыжи, палки и конечности могут запутаться. Когда происходит падение, обучайте своих атлетов одной и той же процедуре — так они усвоят, в каком порядке нужно вставать.

- Перевернитесь на спину, подняв ноги и лыжи в воздух как перевернутая черепаха.
- Повернитесь на одну сторону с лыжами в параллельном положении. Если вы находитесь холме, повернитесь на сторону спуска поперек линии ската.
- Поднесите ноги и лыжи к телу.
- Подползите к носкам лыж.
- Встаньте на колени на переднюю часть лыж, положив руки на землю.
- Сначала встаньте на одно колено, а затем поднимитесь.
- Помогайте руками и палками, чтобы принять положение стоя.

Ниже приведены несколько сценариев, которые могут усложнить эту ситуацию.

Если атлет падает назад, то

- скажите ему перевернуться на спину, чтобы освободить нижнюю часть тела и лыжи, — он будет похож на перевернутую черепаху.
- повернитесь на одну сторону, держа лыжи параллельно.
- теперь атлет может опереться на руки и колени, чтобы подняться.

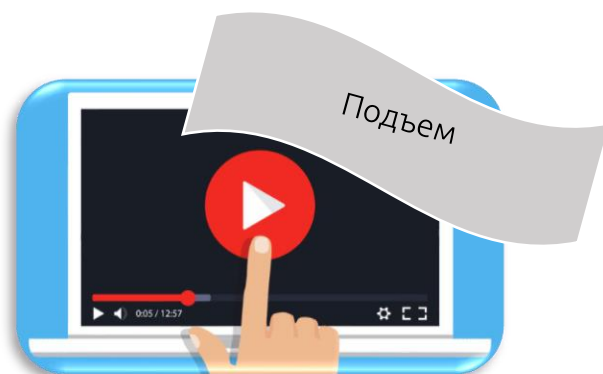
Если руки, ноги и лыжи атлета запутались, то

- постарайтесь высвободить ботинки из креплений и забрать палки.

Если атлет упал на склоне, то

- пусть держит лыжи параллельно, перпендикулярно линии ската и на стороне спуска, чтобы снова подняться.

Наберитесь терпения и помогите атлету оставаться расслабленным и сосредоточиться на том, чтобы встать на четвереньки и подняться. Поощряйте его быть независимым и стараться изо всех сил, прежде чем получить помощь. Вам может хотеться помочь атлету подняться, но лучше дайте ему время разобраться в своем теле и понять, как им управлять.



Фитнес

Программа «Fit 5» + другие игры 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;
 - веса тела.
- 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., являются отличным способом поработать над своей физической формой и здоровьем вне организованной спортивной тренировки.

Организаторами Специальной Олимпиады разработано руководство по программе «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.



Рис. 1: Фитнес-карточки Fit 5

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 понимает 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.

Очень важно объяснять лыжникам, насколько важно правильно выбрать время для приема пищи или перекусов до тренировок или 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.

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 тому, 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.



Рис. 3: Раздел о питании — руководство «Fit 5» е



Рис. 2: Раздел о поддержании водного баланса —
руководство «Fit 5»

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. 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.

Тренер по лыжным гонкам не должен забывать, насколько важно помогать атлетам поддерживать уровень потребления воды. Тренеры должны поощрять атлетов брать на себя ответственность за поддержание в их организме 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.

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.



Разминка и заминка для бега на 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, задействованным в катании на лыжах, включая ноги, сгибатели бедра и брюшной пресс.

Разминка с учетом специфики вида спорта: Движения, которые атлет будет выполнять во время тренировки. Когда речь идет о лыжных гонках, вы можете включить в нее подъем на носки, широкие махи руками, приседания и упражнения на равновесие.

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 лежат в основе вашего вида спорта.
 - Движения, которые атлет будет выполнять на тренировках или соревнованиях.

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

Разминки перед тренировкой

Пример разминки 1. Площадка 20 x 25 м

Аэробная часть: 5–7 минут	○ Легкая пробежка — 2 минуты ○ Прыжки «ноги вместе, ноги врозь» ○ Подъем колен/марш на месте
Динамическая растяжка: 15–20 повторений каждого упражнения	○ Махи ногами вперед ○ Боковые махи ногами ○ Вращения бедер ○ Круговые движения руками ○ «Мельница»: наклоны вперед и прикосновения к пальцам ног
Упражнения с учетом специфики вида спорта: 5–10 минут	○ Короткие спринты на 5–10 м — старт забега ○ Быстрые эстафеты ○ Прыжки из стороны в сторону

Совет для динамической растяжки:
Атлеты могут держаться за лыжные палки для равновесия при выполнении растяжек, таких как махи ногами вперед, в стороны и выпады.

Пример разминки 2. Площадка 25 x 30 м

Аэробная часть: 5–7 минут	○ Бег на месте с подниманием колен ○ Бег на месте с касанием пятками ягодиц ○ Прыжки из стороны в сторону ○ Прыжки с выпадами вперед
Динамическая растяжка: 15–20 повторений каждого упражнения	○ Махи ногами вперед ○ Боковые махи ногами ○ Повороты туловища ○ Махи руками ○ Подъем на носки
Упражнения с учетом специфики вида спорта: 5–10 минут	○ Длинные спринты на 15–20 м — старт забега ○ Быстрые эстафеты ○ Переходы на подъемах и спусках

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 развить 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.

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	
Низкая интенсивность	○ Пройти от финишной линии 100–200 м.
Растяжка: по 30 с на каждое упражнение	○ Растяжка четырехглавых мышц стоя ○ Растяжка бедер на коленях (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки) ○ Растяжка путем поворота сидя (уровень гибкости 5 – фитнес-карточки) ○ Колено к груди (уровень гибкости 1 — фитнес-карточки) ○ Растяжка трехглавых мышц (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки)

Пример заминки 2

Низкая интенсивность	○ Прогулка 3–5 минут по ровной поверхности
Растяжка: по 30 с на каждое упражнение	○ Растяжка подколенных сухожилий ○ Растяжка четырехглавых мышц (уровень гибкости 2 — фитнес-карточки) ○ Растяжка бедер со скрещенными ногами (уровень гибкости 5 — фитнес-карточки) ○ Растяжка типа «бабочка» (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки) ○ Растяжка трехглавых мышц (уровень гибкости 3 — фитнес-карточки)
Примечания для тренера ○ Придумайте упражнения на растяжку, которые будет легче выполнять в ваших обстоятельствах. Большинство упражнений на растяжку можно изменять. Например, их можно выполнять 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 напомним о выработке хороших привычек дома.	

Возможные травмы во время лыжных гонок

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

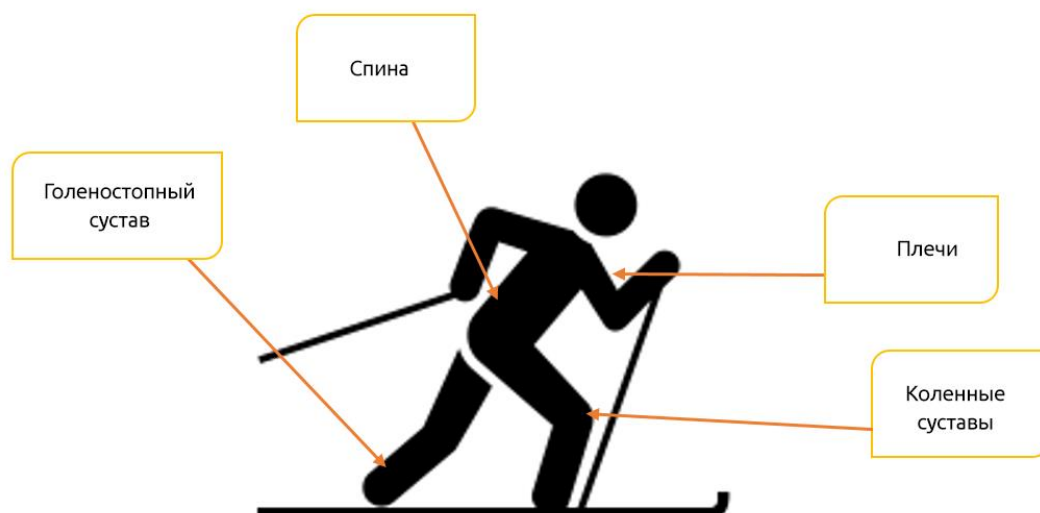


Рис. 4 Распространенные травмы на лыжных гонках

На приведенном выше рисунке показаны четыре наиболее распространенных места травм лыжников. Среди них наиболее частыми являются лодыжки и колени. Зачастую травмирование вызвано чрезмерной нагрузкой на них из-за повторяющегося характера движений лыжника. **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.

Соответствующие разминки и заминки 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, а также подколенного сухожилия.

Нацеленность на силу и равновесие корпуса также должна быть приоритетной в плане тренировок любого лыжника. Сильный корпус помогает атлетам сохранять спортивную осанку, стабильность и равновесие, что снижает вероятность травм. На пересеченной местности лыжникам необходимо сохранять хорошую осанку — особенно во время движения.

Специальная физическая подготовка для беговых лыж

Под физической подготовкой понимается улучшение показателей физического здоровья с помощью упражнений в соответствии с программой. Специальная подготовка для беговых лыж — это использование упражнений, которые связаны с движениями, совершаемыми игроками в рамках развития специальной подготовки к лыжным гонкам. Основные компоненты физической подготовки — это увеличение 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 лыжников 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 лыжной гонки. Ниже приведены примеры упражнений *на снегу*.

- Движение на подъемах и спусках
- Ускорения и замедления
- Диагональные шаги
- Шаркающая походка

Подготовка на земле

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

Ниже приведены примеры упражнений на земле.

- Базовые силовые упражнения
 - Планка/боковая планка
 - Подъем ног
 - Скручивания
 - Ягодичный мостик
- Силовые упражнения с собственным весом
 - Отжимания
 - Обратные отжимания от скамьи
 - Приседания
 - Приседания с опорой
 - Выпады вперед и в стороны
 - Подъем на носки
- Базовые навыки для лыжных гонок
 - Стойка и распределение веса
 - Шаркающая походка и скольжение
 - Движение палками



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. Они могут также 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 веб-страницу learn.specialolympics.org, где представлены упомянутые выше курсы, а также множество других курсов, и начните обучение уже сегодня!

Роль тренера

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



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 мотивацией также может быть посещение тренировки, соблюдение режима выполнения упражнений или потребление 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.), 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 склонения 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.

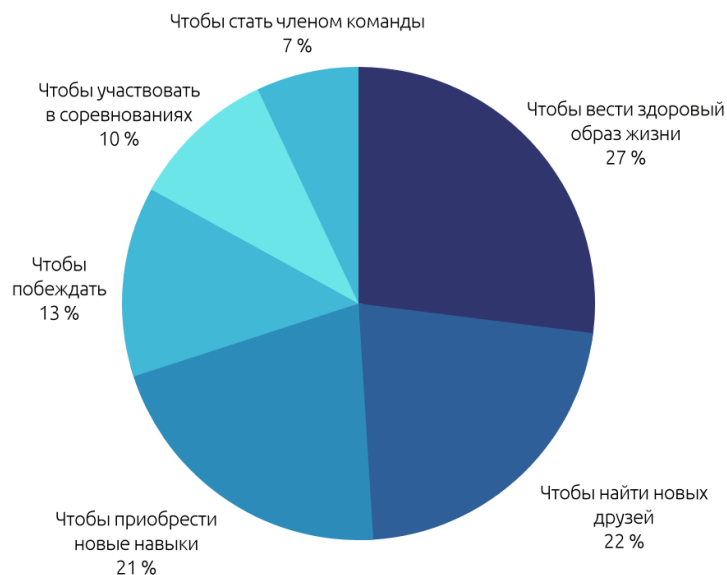


Рис. vi Результаты опроса уровня удовлетворенности атлетов «Почему атлеты участвуют в спортивном мероприятии Специальной Олимпиады». Эти результаты можно рассматривать как источники мотивации атлетов, и тренеру следует учитывать их при принятии решений.

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 собой 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, Pačina, 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. записываться
7. быть направленными либо на достижение результатов в соревнованиях, либо на развитие способностей.
8. быть достижимыми: иногда атлетам нужно будет обращаться за поддержкой 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. Это может быть:

- 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 или 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.

Советы программы «Сильные умы» при стрессе

Пособие для тренера

Специальная Олимпиада

Сильные Умы



Программа «Сильные Умы» — это интерактивная учебная деятельность, направленная на развитие адаптивных умений справляться с жизненными трудностями. Соревнования предоставляют естественную возможность разработать активные стратегии для поддержания эмоционального благополучия в условиях стресса, такие как: думать позитивно, снимать стресс и общаться с другими. Во время проведения программы ваши атлеты изучат следующие стратегии, и они извлекут большую пользу, если вы сможете применять эти стратегии в тренировках и играх.

Станция 1

1 Сожмите мяч на 3 секунды.



2 Освободите мяч и любое 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 Думайте о хорошем.



2



- Во время тренировок и игр говорите атлетам позитивные вещи
- Начните тренировки с песни с позитивным посланием
- 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 использовать глубокое дыхание во время стрессовой ситуации в игре (т. е. перед выполнением пенальти).
- Перед игрой выполните в команде несколько циклов глубокого дыхания

Советы программы «Сильные умы» при стрессе

Пособие для тренера

Специальная Олимпиада

Сильные Умы



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** Поддержите 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** Pick the strategies you like



- 2** Используйте стратегии в повседневной жизни



Эта концепция подсказок по программе «Сильные Умы» при стрессе была разработана Специальной Олимпиадой в Техасе.

- Поощряйте атлетов посещать программу «Сильные Умы» по программе «Здоровый атлет» или «Гейм Рэди Майндс» на фитнес-станциях
- Напомните атлетам, посетившим программу «Сильные Умы», 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 вы 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 внедрять 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. vi 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-сайта 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. Зачастую 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.



1	Учитель	5	Наставник
2	Демонстратор	6	Психолог
3	Эксперт по оценке	7	Планировщик
4	Советник		

Рис. vii 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 и другие 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. Использование станций 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.

Обучение навыкам катания на беговых лыжах

Следующие 12 приемов и дополнительных навыков включают описание техники, советы тренера и конкретные упражнения.

Классическое катание

1. Диагональные шаги
2. Одновременный бесшажный классический ход
3. Одновременный одношажный классический ход

Техника подъема

4. Елочка
5. Боковой шаг

Техника спуска

6. Клин
7. Шаг с поворотом

Дополнительные навыки

8. Повороты в виде звезды

Коньковая техника

9. V1
10. V2 и альтернативный вариант V2

Эти фундаментальные лыжные навыки являются составной частью базовых лыжных уроков. Им можно обучать на вводном, развлекательном и продвинутом уровнях в зависимости от набора навыков ваших атлетов. Изучая эти базовые навыки, атлеты приобретут и разовьют навыки катания на снегу, а также чувство равновесия, выносливости и координации. Изучение этих навыков также позволит атлету кататься на лыжах по различным типам местности, встречающейся в лыжном центре, от плоских участков до подъемов и спусков.

Классическое катание

Классическое катание включает в себя диагональные шаги, одновременный бесшажный классический ход и одновременный одношажный классический ход. Техники преподаются путем развития способностей на снегу за счет обучения последовательности движений. Например, чтобы делать диагональные шаги, атлету необходимо научиться основам сохранения равновесия, скольжения по снегу и переноса веса. Рассмотрите следующие варианты развития техники и объедините их с лыжными играми, чтобы создать веселый, мотивирующий и сложный урок.



1. Диагональные шаги

Чтобы создать условия для развития способностей, шаги можно разбить на различные компоненты: атлетическая поза, махи руками и перенос веса.

Основная исходная позиция для беговых лыж — это атлетическая поза, также называемая удобной позой или положением готовности. Атлетическая поза подходит для различных видов спорта. Она позволяет стабильно и активно стартовать в отличие от старта из положения, когда атлет стоит прямо.

Атлетическая поза для лыжника

- Ноги находятся на ширине плеч, с равным распределением веса на обе ступни.
- Руки держатся впереди.
- Колени и щиколотки слегка согнуты.
- Ссутультесь и наклонитесь вперед, чтобы перенести вес на подъем свода стопы.

Эту позу также называют «стойкой гориллы». Ссутулившись и выгнув верхнюю часть спины, вы позволяете рукам свободно раскачиваться. Вот еще одно наглядное сравнение: тело напоминает при этом букву «С». За верхнюю часть буквы отвечает сутулость, а за нижнюю — сгибание нижней части тела.

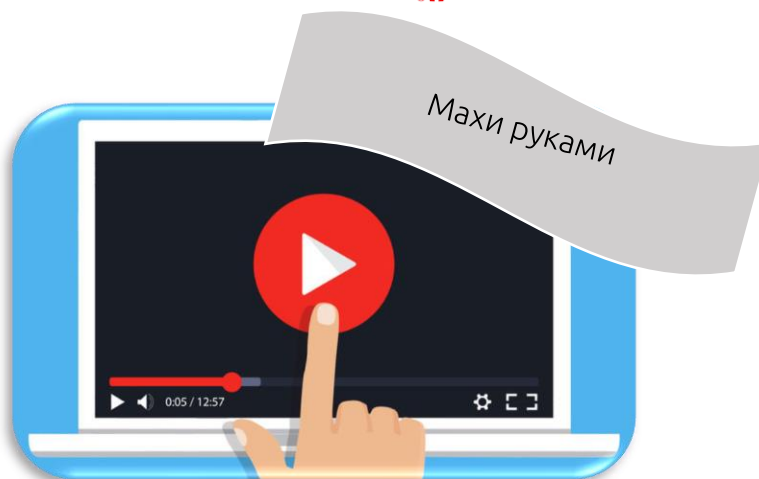
Упражнения

- Осмотрите помещение, прежде чем добавлять оборудование или проводить там разминку.
- Повесьте на стену изображение в натуральную величину, чтобы атлеты могли видеть, как выглядит поза.
- Приседайте, стоя на месте, принимая атлетическую позу и сменяя ее.
- Приклейте красную ленту к лыжному ботинку в районе подъема свода стопы, чтобы атлеты видели, в каком месте нужно переносить нагрузку на ступни. То же самое сделайте и тренерскими ботинками.

Махи руками

Затем следуют махи руками по диагонали. Даже если атлет не использует палки, это движение верхней части тела все равно важно. Махи руками помогают атлету задействовать верхнюю часть и сохранять равновесие во время движения по лыжне, скольжения по склону или выполнения упражнения «елочка».

- Начните с атлетической позы, расслабив руки и свесив их перед телом.
- Сделайте мах одной рукой вперед до уровня плеч, а другой — назад, но не до уровня плеч.
- Повторяйте упражнение, ритмично чередуя руки.



Советы для тренера

- Руки качаются как маятник, локти слегка согнуты, а плечи расслаблены.
- Начинайте медленно, следя за техникой и координацией.
- Атлет может быть склонен махать руками не параллельно. В этом случае снизьте темп и помогите ему найти правильное движение.

Упражнения

- Сымитируйте движения атлета или попросите его потренироваться перед зеркалом, чтобы у него была дополнительная наглядная обратная связь.
- Попросите атлета подумать о том, что он держит в руке чашку с водой. Когда атлет совершает мах рукой вперед, он «выливает» воду.
- Встаньте лицом к атлету и попросите его взяться за концы рукояток своих палок. Тренер удерживает противоположные концы палок и выполняет махи рукой по диагонали. Это помогает атлету почувствовать характер и темп движений рук. Это также можно сделать, стоя позади атлета. Но если вы стоите перед ним, у него появляется «зеркальное отражение», которому можно подражать.



Смещение веса

Третий навык, который нужно развивать помимо принятия атлетической позы и махов руками, — это смещение веса. Это движение является ключевым как для классической техники, так и для коньковой техники. Смещение веса тела с одной ноги на другую при сохранении баланса в атлетической стойке важно, это позволяет совершать толчки и перемещаться на лыжах.

Следующая последовательность движений похожа на размашистую ходьбу с акцентом на перенос веса с одной ноги на другую.

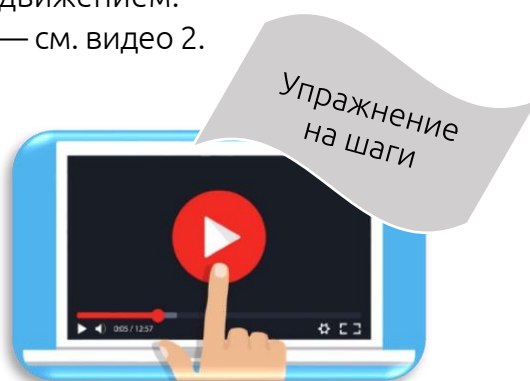
- Начните с атлетической позы.
- Сделайте шаг вперед правой ногой, как будто идете.
- Поднимите левую пятку над землей и перенесите большую часть веса на правую ногу, находящуюся спереди.
- Вытяните левую руку вперед, а правую руку — назад.
- Балансируйте в этой позиции.
- Перенесите вес, сделав шаг вперед левой ногой.
- Поднимите правую пятку над землей.
- Вытяните правую руку вперед, а левую руку — назад.
- Балансируйте в этой позиции.
- Ритмично чередуйте стороны.

Советы для тренера

- Этот комбинированный навык требует координации и сосредоточенности. Проведите соревнование между атлетами, чтобы понять, кто из них сможет двигаться медленнее всех.
- Если у атлета проблемы с равновесием, ему понадобится ассистент.
- Начните с небольших медленных движений.
- Если смотреть на атлета в такой позе в профиль, то нос, колени и пальцы ног должны находиться на одной линии.
 - В качестве напоминания о положении тела можно использовать фразу «носок-колени-нос».

Упражнения

- Развивайте чувство равновесия, стоя на одной ноге.
- Развивайте равновесие, стоя на одной лыже.
- Соедините это движение с «танцевальным» движением.
- Упражнение с шагами (для опытных атлетов) — см. видео 2.



Смещение веса и махи руками на лыжах

Когда атлет будет готов и сможет продемонстрировать атлетическую позу, махи руками и смещение веса, он может попробовать скомбинировать все эти элементы на лыжах.

- Начните с принятия атлетической позы на лыжах, встав на лыжную.
- Ходите на лыжах с соответствующими движениями рук.

- Следите за тем, чтобы противоположные рука и нога двигались вперед одновременно.

Советы для тренера

- Чтобы перейти от ходьбы к скольжению, попросите атлетов пройти шаркающей походкой и почувствовать движение лыж на лыжне.
- «Носок-колени-нос» — подсказка для правильного положения тела. Если атлет будет стоять слишком прямо или слишком наклоняться назад, он не сможет в полной мере полагаться на свою способность к сохранению равновесия.
- Согнутые колени обеспечат максимальный контроль и наиболее устойчивое положение.
- Синхронизированные движения помогают лучше координировать движения рук и ног.

Диагональные шаги с палками

Как только атлет почувствует себя комфортно при движении по лыжне, попробуйте еще раз дать ему палки. Подчеркните, что сначала можно использовать палки для дополнительной боковой поддержки, и делать это легко. Тем не менее, при правильной атлетической стойке и правильном движении атлет сможет использовать палки для движения вперед. Поощряйте новичка стремиться двигаться вперед с максимальной скоростью.

- Начните с атлетической позы на лыжне.
- Сначала атлет должен повторить диагональные махи руками, удерживая палки посередине.
- Когда атлет сможет это сделать, наденьте палки и еще раз убедитесь, что ремни плотно прилегают и пристегнуты.
- Начните с базового шага, затем медленно добавьте движения руками и, наконец, постановку палки.
- Теперь атлет будет ходить на лыжах по лыжне.

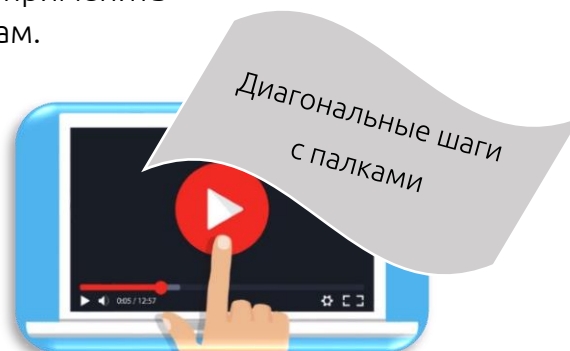


Тем атлетам, которые были готовы попытаться оттолкнуться и скользить, предложите сделать те же движения с палками. Основное положение тела и основные движения остаются одинаковыми и при использовании палок, и без них.

- Держите руки расслабленными и слегка согнутыми, покачивающимися противоположно направлению движения ног.
- Палка должна быть рядом с лыжей и сразу за кончиком ботинка, а не сзади.

Диагональный шаг — отправная точка для всех лыжных техник. Его можно использовать на ровных поверхностях, пологих и крутых подъемах. Диагональный шаг требует координации, и если атлет сможет в достаточной мере освоить эту технику, он сможет применить наработанную координацию и к другим техникам.

Работа над этой базовой техникой бросит вызов двигательным навыкам атлетов и научит их контролю над телом и осознанности, необходимым для безопасного маневрирования на лыжах. Кроме того, свободно скользить по снегу намного веселее!



Отталкивание и скольжение

Отталкивание с использованием то одной, то другой лыжи продвигает вперед атлета, делающего диагональные шаги. Для толчкового движения атлет прижимает лыжу к земле, чтобы мазь или покрытие лыжи («рыбья чешуя») зацепились за снег и прилипли к нему. Лыжа получает стабильное положение, и атлет может оттолкнуться ей и двинуться вперед. Попробуйте способ отталкивания и скольжения, если ваши атлеты хотят и готовы научиться диагональному шагу.

Советы для тренера

- При снятых лыжах попросите атлета прыгнуть, оттолкнувшись одной ногой и вытянув противоположную руку вперед. Усилие, которое нужно атлету, чтобы прыгнуть, — это такое же усилие, которое необходимо, для отталкивания при выполнении шагов.
- Попросите атлетов снова надеть лыжи, вернуться на лыжную и принять атлетическую позу. Наклоняя корпус вперед, они должны балансировать на подъеме свода стопы — таким образом они подготовятся к толчку. Теперь им нужно перенести вес на правую лыжу, оттолкнуться и прыгнуть вперед на левую лыжу.
- Повторите упражнение.

Шаговые упражнения

Новичок

- В помещении — стоя на бумажных тарелках, шаркайте по полу, совершая шагающие движения, чтобы почувствовать скольжение.
- Походите, побегайте, поскользьте. Повторите эту последовательность действий, чтобы закрепить навыки скольжения.

Средний уровень

- Чередуйте короткие и длинные шаги на ровной местности. Это упражнение помогает атлету увеличить длину шага и улучшить скольжение.
- Шагайте без палок с высоко поднятыми руками. Это упражнение помогает укрепить тазобедренные мышцы и усилить давление на лыжи при толчке.

Продвинутый уровень

- Продолжайте тренировку чувства равновесия. Ходите, бегайте, затем продолжайте скольжение, балансируя на одной лыже.
- Пройдитесь без палок по ровной местности, а затем поднимитесь в гору по пологому, а затем крутому склону. Попросите атлета оттолкнуться, сохранить смещение веса и стремиться к скольжению.

2. Одновременный бесшажный классический ход

Катание на лыжах можно рассматривать как одно движение, повторяемое снова и снова. Когда атлет учится, предложите ему сделать четыре скоординированных шага с постановкой палок, затем пять, шесть и так далее. Катаясь на лыжах на длинные дистанции, он сможет повторять это движение сотни раз после того, как научится ему. Однако большинство лыжных трасс имеют холмистый рельеф и повороты. Классическая техника может соответственно изменяться для преодоления этих препятствий. При смене техники изменяются также задействованные мышцы. Одним из примеров служит переход от шагов к одновременному бесшажному классическому ходу.

Одновременный бесшажный классический ход используется в основном на ровной местности и на небольших спусках, где скользить легко и где лыжник может использовать силу тяжести. Изучение этой техники поможет атлету укрепить верхнюю часть тела и корпус. Начните с принятия атлетической позы, встав на лыжню и равномерно распределив вес по лыжам.

- Поднимите обе руки на высоту плеч и поставьте обе палки рядом с лыжами. Палки нужно воткнуть в снег сразу за креплением.
- Обопритесь на палки. Используя мышцы корпуса и верхней части тела, оттолкнитесь и прокатитесь между палками.
- Руки распрямляются позади тела, чтобы завершить толчок.
- Снова выпрямитесь и примите атлетическую позу.
- Опять поднимите руки на высоту плеч и повторите движения палками.

Предложите атлетам представить поезд, движущийся по железнодорожным путям. Их движения при одновременном бесшажном классическом ходе похожи на подъем и опускание поршней. Осваивая эти движения, атлет превращается в «поезд» на человеческой тяге. Освоение одновременного бесшажного классического хода полезно также для обучения базовой коньковой технике V1.

Упражнения

Новичок

- Поставьте палки прямо перед лыжными ботинками и наклонитесь вперед. Объясните, как вес тела создает силу и продвигает атлета вперед.
- Лягушачий прыжок (прыжок двумя ногами вперед) без лыж. Начните с небольшого прыжка, а затем постепенно увеличивайте его длину до максимума. Превратите отработку в игру, чтобы атлетам было проще улучшать этот навык с каждой тренировкой. Прыжки помогают отработать движения тела при одновременном бесшажном классическом ходе вперед.

Средний уровень

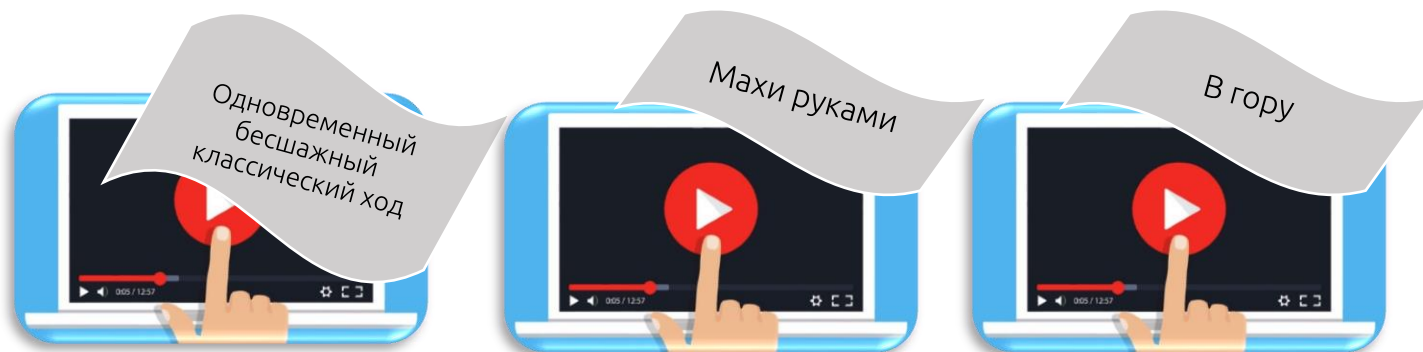
- Расстояние при одновременном бесшажном классическом ходе — установите конусы вдоль лыжни, чтобы определить расстояние, которое атлет должен попытаться пройти одновременным бесшажным классическим ходом без остановки. Как далеко атлет сможет продвинуться?
- Одновременный бесшажный классический ход на скорость — установите одинаковые маркеры дистанции и попросите атлета пройти одновременным бесшажным классическим ходом в более высоком темпе. Зафиксируйте разницу во времени между самой быстрой и самой медленной попытками.

Продвинутый уровень

- Предложите пройти одновременным бесшажным классическим ходом через гребень холма перед спуском. Это помогает проработать переходы на длинных дистанциях и на соревнованиях, помогает атлету сохранять скорость.
- Бесшажный классический ход с одной рукой — попробуйте выполнять движения одновременного бесшажного классического хода только одной рукой/палкой за раз. Это силовое упражнение, которое помогает сфокусироваться на использовании мышц спины и плеч при выполнении движений палками.



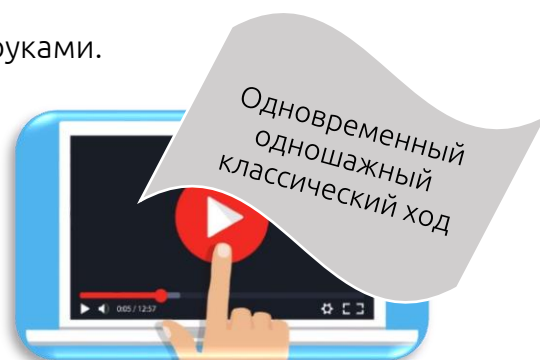
- Начните катание одновременным бесшажным классическим ходом. Практикуйте одновременный бесшажный классический ход в быстром темпе и с «взрывным» усилием, чтобы использовать его в начале соревнования.



3. Одновременный одношажный классический ход

Используется, когда скорость лыжника слишком велика для эффективного диагонального шага и слишком медленна для одновременного бесшажного классического хода.

- Вытяните обе руки вперед, готовясь к постановке палок, одновременно отталкиваясь одной ногой от снега. Вторую ногу естественным образом вытяните назад, слегка приподняв лыжу над снегом.
- Воткните палки в снег и начните с обычного одновременного бесшажного классического хода, сведя две ноги вместе.
- Бедра находятся над пальцами ног, вес переносится на палки, верхняя часть тела наклоняется к снегу.
- Когда руки сравняются с коленями, оттолкнитесь руками.
- Как только руки полностью вытянуты назад, лыжник возвращается в вертикальное положение и готовится к следующей установке двух палок.
- Повторите маневр с попеременным отталкиванием ногами.



Техника подъема

Конечная цель для атлета — научиться подниматься на большинство пологих склонов диагональным шагом. В процессе обучения лыжник может использовать еще два приема для подъема в гору любого уровня сложности: елочка и боковой шаг.

4. Елочка

Этот метод используется, когда склон становится слишком крутым для того, чтобы сохранять параллельность лыж на лыжне. Такие ситуации необходимо определять заранее и изменять технику до того, как начинается крутой склон. Попросите лыжника поставить лыжи буквой «V» — так, чтобы передние концы лыж были широко расставлены, а задние концы почти соприкасались. Попросите атлета надавить на внутреннюю часть лыжи, направляя движения коленей к склону. Это даст ему сцепление, необходимое для преодоления уклона.

- Начните с принятия атлетической позы, но ступни и лыжи должны находиться в положении «V». Обратите внимание на то, что для удержания лыжника на месте ему необходимо оказывать большее давление на внутреннюю часть ступней и внутренний край лыж.
- Воткните палки в снег по бокам от себя у самых лыж в форме буквы «V» ниже по склону.
- Сделайте шаг вперед правой лыжей и поднимитесь на холм, отталкиваясь левой палкой для поддержки.
- После стабилизации перенесите вес и сделайте шаг левой лыжей, оттолкнувшись правой палкой для поддержки.

Советы для тренера

- По мере того, как склон становится круче, атлету необходимо расширять букву «V».
- Когда лыжник преодолевает склон, попросите его оглянуться и обратить внимание на узор в форме «елочки», который он оставил на снегу.
- При необходимости помогите атлету поставить лыжи, согнуть ноги в коленях и отвести палки в сторону. Когда атлет впервые учится подниматься в гору, стойте сзади для поддержки и предотвращения движения вниз.



Упражнения

Новичок

- Представьте, что вы карабкаетесь вверх по холму как утка, переваливаясь с ноги на ногу. Это сделает акцент на смещение веса и движение в гору,
- Попробуйте без палок, держа руки за спиной. Это потребует правильного положения тела и равновесия.

Средний уровень

- Предложите атлетам взобраться на склон с меньшим количеством шагов, чем до этого.
- Предложите им «бежать» в гору в том же порядке, в котором они находятся, чтобы посмотреть, смогут ли они ускорить свой темп.

5. Боковой шаг

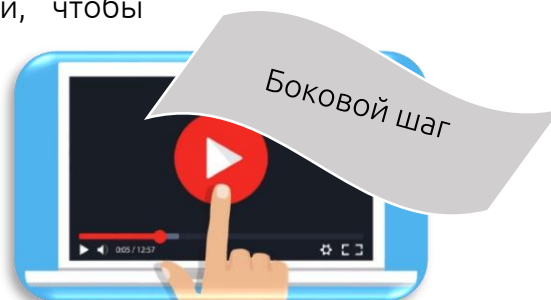
Альтернативный способ, хотя и не обязательно более простой, взобраться на гору — это боковой шаг.

Елочка требует силы внутренней части ноги и координации, чтобы двигать попеременно руками и ногами. Боковой шаг понятнее. Также его можно использовать для перемещения вбок по ровной местности.

- Определите доминирующую сторону атлета (какой рукой он пишет?).
- Перед началом подъема попросите атлета сойти с лыжи и встать горизонтально напротив склона, так чтобы его доминирующая сторона находилась на подъеме.
- Попросите его принять позу, когда палки надежно зафиксированы у ног атлета на ширине плеч.
- Слегка перенесите вес на ногу и палку, которые находятся ниже, и сделайте шаг вверх по склону ведущей ногой и палкой.
- Слегка перенесите вес на ногу и палку, которые находятся выше, и сделайте шаг вверх нижней ногой и палкой.
- Посмотрите на склон, чтобы убедиться, что вы движетесь в правильном направлении по трассе, а другие лыжники не спускаются со склона.

Советы для тренера

- Двигайтесь небольшими шагами, чтобы сохранять равновесие. Сравните атлета с гусеницей, которая передвигается на дюйм за один шаг.
- Атлет должен держать колени согнутыми, чтобы сохранять равновесие как в статическом положении, так и при подъеме в гору.
- Попросите атлета представить, что он поднимается по лестнице боком, по одной ступеньке за раз.



Упражнения

Новичок

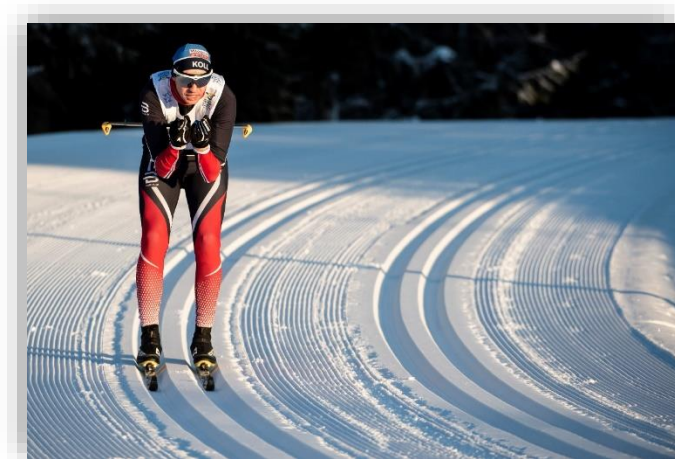
- Используйте напольную карту, которая продемонстрирует размещение и движение лыж. Подобные карты используются в школах танцев.
- Практикуйтесь на лестнице — дома или на лыжной базе. Поднимайтесь по лестнице, повторяя те же движения тела. Поднимите руки вверх и вперед и оставайтесь в атлетической позе.

Средний уровень

- Выберите две точки, сначала на плоской поверхности, а затем на подъеме, чтобы атлеты преодолели расстояние между ними с помощью боковых шагов.
- Чередуйте боковые шаги с палками и без них, чтобы работать над боковым равновесием и устойчивостью.

Продвинутый уровень

- Меняйте техники на склоне: перейдите с бокового шага на «елочку».
- На склоне перейдите из положения бокового шага в положение спуска.



Техника спуска

Спуск на беговых лыжах захватывающий и пугающий одновременно. Обучите атлетов технике клина («плуга»), с помощью которой они всегда смогут контролировать свою скорость.

Для начинающего лыжника клин — это основной способ контролировать скорость на спуске. Лыжи атлета образуют клин в форме буквы «V»: передняя часть лыж вместе, задняя — врозь. Сведенные лыжи атлета действуют как тормоз, замедляя его спуск. Начинайте без палок до тех пор, пока атлет не почувствует себя комфортно. Положение нижней части тела меняется в зависимости от назначения клина, положение верхней части тела не изменяется. Попросите атлетов поднять руки вверх и направить их вперед, как если бы они управляли рулем автобуса. Это важно, потому что чаще всего тело следует за направлением рук.

6. Клин

Использование клина для контроля скорости

- Попросите лыжника сойти с лыжни и повернуться лицом к подножью холма.
- Нужно развести задние части лыж и свести их передние части так, чтобы лыжи образовали клин.
- Посмотрите вперед, согните колени и держите руки вверх и впереди. При использовании палок держите их направленными назад.
- Слегка поверните колени и лодыжки, чтобы надавить на внутренние края лыж.
- Медленно съезжайте с горы плугом.

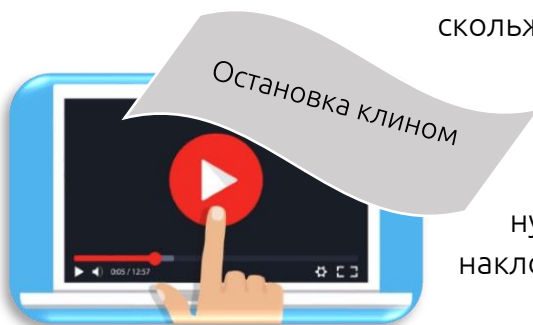
Советы для тренера

- Потренируйтесь менять позицию с широкой буквы «V» на узкую для изменения скорости.
- В зависимости от способностей атлета порекомендуйте ему перейти с параллельных лыж на клин. Описательные слова, такие как «кусоч пиццы» и «лапша», могут помочь атлету визуализировать разницу между скольжением на параллельных лыжах и техникой клина (плуга).



Остановка клином

- Использование клина или плуга для полной остановки — безопасный способ торможения на спуске. Сначала демонстрируйте упражнения и тренируйтесь на ровной поверхности.
- Делайте то же, что и при скольжении с лыжами в положении клина.
- Сильнее надавите на внутреннюю поверхность лыж, чтобы замедлить скольжение до полной остановки.



Советы для тренера

- Напоминайте атлетам, что для контроля нужно держать руки вверх, корпус слегка наклонить вперед, а колени согнуть.

Поворот клином

Положение клина также позволяет атлету изменять направление движения на спуске или при изменении поверхности трассы. Поворот выполняется, когда вес переносится на нижнюю лыжу: это направляет атлета поперек линии спада (направления, в котором мяч катится по склону). Например, согнув правое колено и надавив на правую лыжу, атлет повернется влево.

Напомните атлету удерживать верхнюю часть тела в вертикальном положении направленной вперед, руки нужно вытянуть вперед.

Описательные фразы (например, «рулевое колесо») помогают описать положение рук. А фраза «управление автобусом» помогает описать движение при повороте (например, «поворот автобуса»). Управление руками существенно поможет атлету контролировать свое направление. Если внутренняя лыжа атлета отстает, то это происходит из-за вращения бедер. Снова обратите внимание на то, что верхняя часть тела должна находиться вертикально, лицо направлено вниз по склону.

Как и в случае со всеми техниками лыжных гонок, нужно выучить одно движение и повторять его снова и снова. Когда атлет почувствует себя комфортно при поворотах в обоих направлениях, предложите ему соединить повороты вместе. Начните с поворота против линии ската и незадолго до того, как атлет замедлится, перенесите вес на другую лыжу, чтобы повернуть в другую сторону против линии ската.

Упражнения

Новичок

- Сведите лыжи на ровной местности так, чтобы они были похожи на кусок пиццы.
- Попросите ваших атлетов потренироваться, положив руки на колени, чтобы помочь с давлением вперед в противоположность движению назад.
- При работе на склоне учите этому навыку одновременно с «елочкой» и боковыми шагами.
- Спускайтесь на лыжах по входной длине холма, держа лыжи в положении «V».
- Посмотрите, сколько раз атлеты открывают и закрывают букву «V» по пути вниз с горы.
- Начните с прямых лыж («лапша») и переходите на клин («пицца»).

Средний уровень

- Атлетам следует скатываться на лыжах, сведенных в форме клина, с палками, расположенными горизонтально впереди, представляя, что им нужно держать поднос с молоком и печеньем устойчиво на всем пути вниз по склону. При этом основное внимание уделяется поддержанию стабильного положения верхней части тела, направленной вперед.
- Создайте указатель поворота из конусов или палок, который будет учитывать атлет при обучении повороту клином.

Продвинутый уровень

- «Проверка тормозов» — встаньте на полпути вниз по склону и попросите атлетов полностью остановиться, используя технику клина.

- Создайте максимально открытую трассу для слалома с конусами. Атлеты должны преодолевать повороты при движении вниз по склону.

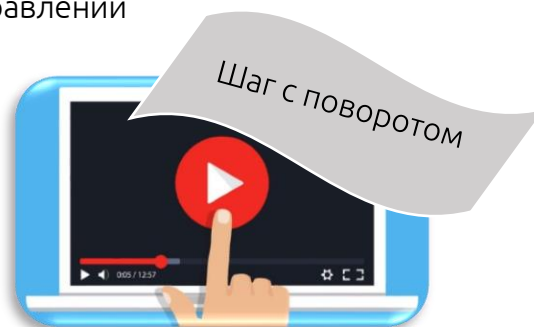
7. Повороты с шагами



Когда атлет освоит спуск с горы на беговых лыжах и будет готов двигаться дальше без использования техники плуга, предложите ему использовать в поворотах шаги, а не скольжение.

- Сначала потренируйтесь шагать, выполняя правый и левый поворот на ровной поверхности.
- Далее попробуйте выполнить поворот на пологом склоне. Подойдите к повороту медленно с использованием техники плуга или увеличьте скорость, двигаясь на прямых лыжах.
- Держите колени согнутыми и двигайтесь в повороте небольшими шагами, пока след от лыж не выровняется.
- Поднимите руки вверх и направьте их вперед, чтобы «направлять автобус» в повороте.

Повороты с шагами потребуют большей уверенности и большего контроля над лыжами. Наберитесь терпения и продолжайте побуждать атлета шагать легко и быстро, чтобы его тело продолжало двигаться в повороте. Напоминайте атлету о том, что нужно направлять руки вперед. Это самый простой способ добиться того, чтобы верхняя часть тела была повернута в направлении движения. Также это помогает атлету смотреть вперед, а тело, в свою очередь, движется в направлении взгляда и рук. Практикуйтесь на пологом склоне, выполняя по одному повороту за раз. Попробуйте установить конусы на широкой трассе, по которой ваши атлеты смогут съезжать на лыжах.



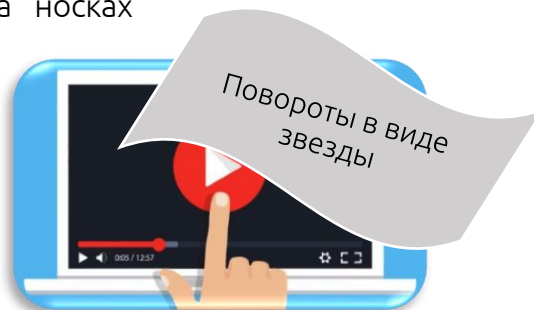
Дополнительные навыки

8. Повороты в виде звезды

Повороты в виде звезды позволяют атлету менять направление движения на лыжах. Этот круговой способ поворота помогает атлету привыкнуть переносить вес тела с лыжи на лыжу. Это движение позволяет также хорошо освоить маневрирование носками и хвостами лыж. Цель поворота в виде звезды — поворачивать, шагая в одном направлении, удерживая при этом хвосты или кончики лыж вместе. Далее необходимо пробовать изменить направление и двигаться вправо, поворачиваясь на хвостах лыж.

- Примите расслабленную, уравновешенную позу без палок.
- Поднимите кончик правой лыжи и оставьте хвост лыжи на снегу.
- Перенесите лыжу правее, так, чтобы лыжи образовали букву «V».
- Удерживая хвосты на месте, приподнимите кончик левой лыжи и поместите ее параллельно правой.
- Продолжайте делать небольшие шаги, пока не развернетесь в желаемом направлении или не сделаете полный круг.

После этого обратите внимание атлета на узор в форме звезды, который его лыжи оставили на снегу. Попросите атлета попробовать выполнять это движение в противоположных направлениях, поворачиваясь на носках лыж. Затем попробуйте подключить палки. При этом движение палок должно следовать за движением ног. Таким образом, атлет будет заодно тренировать координацию движений палками.



Упражнения

- Начните с того, что попросите атлетов повернуться по кругу. Затем предложите им держать вместе либо кончики, либо хвосты лыж.
- Цель — поворот в виде звезды на 360 градусов. Спросите атлетов, на сколько градусов они могут поворачиваться.
- Нарисуйте круг на снегу и предложите своим атлетам повернуться внутри круга.



Коньковая техника

9. V1

V1 — это базовая коньковая техника, которая подходит для начала обучения коньковому катанию. Чтобы изучить эту новую технику, разбейте ее на движения верхней и нижней части тела. Начните без палок и лыж, чтобы продемонстрировать оптимальное положение тела при ходьбе, затем переходите к лыжам, чтобы научиться отталкиваться и скользить. Атлетов следует начинать знакомить с техникой без палок и лыж после того, как они выучат основы классической лыжной техники. Снятие снаряжения помогает атлету сосредоточиться исключительно на движении, которому он должен научиться.

Когда атлет вернется на лыжи, V-образная форма будет использоваться в качестве вербального сигнала о том, что необходимо двигаться коньковым ходом. Обязательно сделайте акцент на разнице между положением клина, при котором сводятся передние концы лыж, и коньковой техникой, при которой сводятся задние их концы.

Движения нижней части тела

Покажите движение вперед и назад, которое атлетам нужно будет воспроизвести на лыжах.

- Начните с принятия атлетической позы без лыж и палок, с согнутыми коленями и вытянутыми вперед руками.
- Поставьте ступни на ширине плеч, пальцы ног слегка внутрь, а пятки — наружу, чтобы имитировать V-образное положение лыж.
- Покачивайтесь вперед и назад с правой ноги на левую, чтобы почувствовать смещение веса.

- Затем качнитесь вправо и сделайте небольшой диагональный шаг вперед левой ногой.
- Качнитесь влево и сделайте небольшой диагональный шаг вперед правой ногой.

Советы для тренера

- В отличие от классических лыжных гонок по лыжне при катании коньковым ходом для отталкивания используются канты.
- Потренируйтесь ставить лыжи на канты и отталкиваться ими.
- Подчеркните, насколько важно сгибать колени для давления и контроля при вставании на канты и отталкивании лыжами.
- Как и в классической технике, правильное выравнивание на отталкивающейся стороне — нос-колени-носок.

Движения верхней части тела

V1 — это комбинация движения нижней части тела и движения двух палок с одной стороны. Движение асимметрично, потому что техника выполняется доминирующей стороной палки. С правой стороны, например, отталкивание рукой и переход на правую лыжу происходят одновременно. При толчке в левую сторону атлет скользит только на левой лыже.

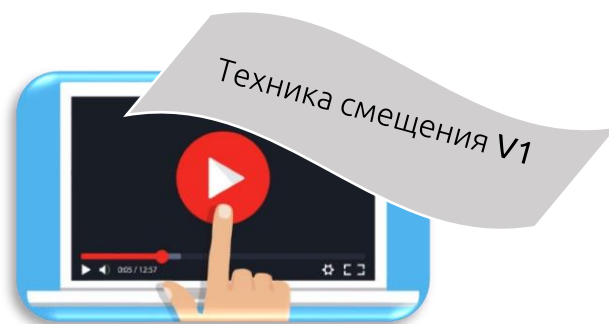
Координация движений верхней и нижней частей тела является ключом к координации в коньковой технике катания. Комбинируя эти два упражнения, начните обучение без палок, затем используйте одну палку со стороны отталкивания и закончите, используя две палки.

- Начните с принятия атлетической позы с согнутыми коленями, лыжами в виде буквы «V» и вытянутыми вперед палками.
- Одновременно сделайте шаг по диагонали вправо правой ногой и поставьте правую палку справа от правой стопы.
- Шагните влево и скользите.
- Вернитесь вправо и установите палки, чтобы оттолкнуться с правой стороны.
- Повторите то же движение справа налево.

Когда атлет овладеет этим движением V1 без лыж, попросите его взять лыжи и повторите движение.

Советы для тренера

- Напоминайте атлетам, что нужно держать колени согнутыми, чтобы сохранять равновесие при переносе веса из стороны в сторону.





Упражнения

Новичок

- Сначала потренируйтесь в боковом смещении веса без лыж.
- Практикуйте боковое смещение веса на лыжах с целью скольжения на каждой лыже.
- См. раздел «Лыжный марафон» ниже.
- Практикуя смещение веса, держите руки за спиной, чтобы развить чувство равновесия.
- Катайтесь на лыжах с выставленным вперед животом, концентрируясь на правильном положении бедра — вверх и вперед.

Средний уровень

- Добавьте одну лыжу, чтобы атлет почувствовал скольжение на ней по снегу.
- См. раздел «Лыжный марафон» ниже.
- Устройте игру в классики на снегу. Расположите квадраты в такой последовательности, чтобы имитировать движение на коньках. Атлеты могут ходить или прыгать по классикам.
- Сыграйте на лыжах без палок в какую-нибудь игру, например в футбол.

Продвинутый уровень

- Добавьте одну палку, затем две.
- Смените подсказки, теперь делая акцент не на шаг, а на толчок и скольжение.

Лыжный марафон — это альтернативный способ научить атлетов чувствовать отталкивание одной лыжи и скольжение на другой.

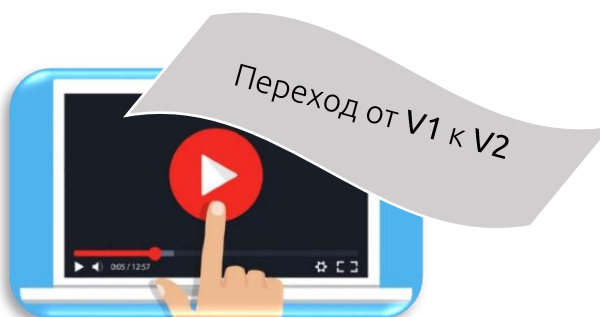
- Установите левую лыжу в правую канавку лыжни, согнув левое колено, и подготовьтесь к скольжению.
- Правую лыжу поместите под углом в сторону от лыжни
- Установите палки сразу за ботинками и в стороне от лыж.
- Пройдите одновременным бесшажным классическим ходом, поставьте правую лыжу на кант и оттолкнитесь.
- Повторите упражнение, чтобы набрать скорость, достаточную для тренировки толкания и скольжения.



10. V2 и альтернативный вариант V2

Если атлет хорошо владеет классической лыжной техникой и освоил коньковую технику V1, предложите ему изучить техники V2 и альтернативный вариант V2. Эти новые коньковые техники улучшат общую технику катания и сделают спорт интереснее и увлекательнее. Для получения подробных инструкций по обучению обратитесь к местным лыжным клубам и тренерам.

V1, переход к открытому полю, переход к V2



Лыжные игры

Лыжные игры при обучении катанию на лыжах и совершенствовании техники выполняют несколько функций.

Их назначение таково.

- Обучают основным лыжным навыкам.
- Обучают сотрудничеству в группе.
- Помогают улучшить физическую форму.
- Творческие и изобретательные.
- Их можно видоизменять с целью развития всех способностей лыжника.
- Вовлекают всех членов группы.
- Обучают спортивному мастерству.
- И самое главное — это весело!

Игры дополняют уроки техники катания на лыжах и предоставляют атлету новую среду для освоения основных навыков. В игры часто играют без палок, что побуждает атлетов работать над равновесием и комфортом на снегу. Игры также требуют различной скорости на снегу, что стимулирует атлета двигаться в другом темпе, чем на уроке техники. Такие игры, как подбрасывание мяча или повтор движений за ведущим могут помочь развить координацию тела и мотивировать атлета научиться маневрировать на лыжах. Начинать игры на ровной местности без препятствий. Когда ваши атлеты будут готовы развивать свои навыки, включите подъем или спуск или более высокую скорость на ровной поверхности.

Технике катания на лыжах часто обучают на индивидуальной основе, и основное внимание уделяется самосовершенствованию. Лыжные игры — противовес индивидуальному занятию, поскольку объединяют всех лыжников в команду. Разумеется, игры необходимо корректировать в зависимости от уровня способностей вашей группы. Вы можете разделить большую группу на более мелкие, чтобы участники были примерно одного уровня и получали максимум удовольствия от игры. Лыжные игры также дают возможность активно привлекать помощников, родителей и даже лыжников, которые устали от игры. Они могут считать очки или поддерживать участников.

Советы для тренера

- Играйте в игры в течение коротких периодов времени, чтобы сохранять высокий интерес, энергию и энтузиазм. Отслеживайте момент, когда нужно сменить игру или вернуться к обучению. Не забывайте делать перерывы, чтобы участники могли выпить воды или отдохнуть.
- В зависимости от уровня способностей используйте бесконтактные игры, такие как «красный светофор — зеленый светофор» вместо игры в салки, пока ваши атлеты не станут более опытными лыжниками.
- Включите лыжные игры в урок катания на лыжах с определенной целью и с учетом навыка, которому посвящен день.
- Играйте без палок. Если вы все же используете палки, напомните атлетам, что они должны быть опущены.
- «Выигрывают все» — поощряйте спортивное мастерство в группе, чтобы все участники могли разделить успех.
- Подготовьтесь к играм перед уроком, чтобы игры можно было легко интегрировать в урок без лишних ожиданий и возни. Подготовьте все дополнительные предметы или игровую площадку заранее.
- Сообщайте группе, когда вы собираетесь включить игру в тренировку. Используйте игру как награду. По мере того, как зимой ваша группа знакомится ближе с лыжным спортом, дайте атлетам возможность выбрать, в какие игры они хотели бы поиграть, чтобы они могли сами сделать урок интереснее.
- Используйте колокольчик, свисток, музыку или забавный звук для начала и окончания игры.

- При разделении на группы или команды выберите, например, забавные имена, персонажей фильмов, любимую еду, любимые цвета.
- Игры могут проводиться в одной области. Их можно также использовать, помогая группе продвигаться по трассе или достигать определенного пункта назначения.

Игры и упражнения

1. Акулы и рыбки

Постройте лыжников-«рыбок» на «пляже» и выберите одного лыжника, который будет «акулой». Цель состоит в том, чтобы «рыбки» перебрались на лыжах в безопасное место на другой стороне.

«Акула» касается «рыбок», и они тоже становятся «акулами». Предложите «акуле» произнести стартовый призыв или фразу, чтобы «рыбки» охотней пытались перейти на другую сторону. Продолжайте, пока не останется последняя «рыбка».

Навыки

Мышление во время движения на лыжах, чувство равновесия в целом, координация верхней и нижней частей тела, скорость на лыжах и шаговые повороты.

Советы для тренера

- Используйте обозначенное место и обозначьте зоны безопасности яркими конусами, маркерами или веревкой.
- Играйте вместе со своими атлетами, бросая вызов или перемещаясь с одной стороны на другую.
- Проследите за своими атлетами и убедитесь, что им нравится играть в салки на скорости. Переключитесь на другую игру, если кому-то из атлетов не нравятся скорость или контакт.

2. Красный/зеленый светофор

Спрячьте лыжников в шеренгу. Выберите одного лыжника, который будет «стоп-сигналом», и попросите его встать в 10 шагах от группы (или выберите легкое для преодоления на лыжах расстояние). Когда «стоп-сигнал» говорит «вперед», он поднимает руки над головой, и группа лыжников направляется к нему. Когда «стоп-сигнал» говорит «стоп», он встает, вытянув руки в стороны, и группа лыжников должна застыть на месте. «Стоп-сигнал» в произвольном порядке меняет режимы. Побеждает лыжник, первым достигший «стоп-сигнала», или лыжник, который проехал дальше всех в конце игры.

Навыки

Лыжники работают над навыками слушания, учатся слушать друг друга и тренера, а также кататься на лыжах в течение определенного периода времени.

Советы для тренера

- Атлет, который не желает играть, может быть «стоп-сигналом» и стоять неподвижно во время этой игры.
- Убедитесь, что его голос достаточно громкий, чтобы все могли его услышать.
- Пусть он машет цветными флажками, чтобы сделать сигнал заметнее.

3. Поиск сокровищ

Спрячьте яркие предметы, игрушки или «сокровища» в специально отведенном месте. Используйте «сокровища» в качестве награды. Например, чтобы перекусить или чтобы нашедший «сокровище» сделал определенный трюк или рассказал стихи. Расставьте лыжников на стартовой линии, подайте стартовый сигнал, и пусть они попытаются найти все спрятанные «сокровища».

Навыки

«Охота» за спрятанными вещами стимулирует ум и развивает координацию движений на снегу.

Советы для тренера

- Обозначьте конкретный участок, чтобы лыжники не расходились слишком далеко.

4. Эстафета «Круг»

Лыжники едут к палке, объезжают ее один раз, а затем возвращаются в свою группу. Катание на лыжах по кругу — лишь один из возможных навыков для тренировки. Эстафету можно изменить, закрепляя с ее помощью любой необходимый навык. Формат эстафеты меняет учебную среду и является еще одним стимулом к изучению нового навыка. Эстафета также демонстрирует атлету цель для повседневного катания на лыжах, такую как способность делать круговые движения.

Навыки

Все лыжные навыки, скорость, спортивное мастерство.

Советы для тренера

Будьте изобретательны и используйте это упражнение для обучения; также можно использовать эстафету тогда, когда атлеты просто хотят повеселиться.

5. Полоса препятствий

Создавайте полосу препятствий в зависимости от навыков, которые нужно отработать лыжникам. Длина и сложность полосы должны зависеть от способностей группы. Полоса должна оставаться увлекательной, сложной и полезной для всех. Используйте разные маркеры, такие как шесты, конусы, скамейки, дорожные знаки или обручи, чтобы лыжники могли касаться их,

кататься на лыжах вокруг них и проезжать на лыжах через них или под ними. Начинайте игры на ровной местности без препятствий.

Навыки

Все техники и спортивное мастерство.

Советы для тренера

- Используйте обозначенное место.
- Полоса должна быть простой, а ее направление — понятным.
- Используется для отработки таких навыков, как остановка, поворот, группировка и шаг в сторону.
- Сделайте полосу препятствий из людей. Расставьте лыжников как палки на трассе для слалома, с достаточным пространством для проезда между ними. Первый лыжник в очереди объезжает «палки» и останавливается в конце, формируя собой еще одну «палку». Потом идет второй лыжник и так далее.
- Поощряйте группу подбадривать своих товарищей по команде, когда они добиваются успеха и когда им нужна поддержка, чтобы пройти трудный маневр.
- Используйте другую местность, если группа справляется с заданием, потренируйте елочку, боковые шаги и технику плуга.

6. «Что за углом?»

Установите две или три станции вдоль трассы, поля или обозначенной зоны катания. Каждая станция представляет собой задание-сюрприз, которое атлет должен выполнить, прежде чем перейти к следующему. Задачи могут быть как простыми, так и сложными, в зависимости от уровня энергии, энтузиазма и навыков группы. Задания могут закреплять навыки катания на лыжах — например, «сделайте один поворот в виде звезды» — или могут подкреплять другие навыки, например «назовите одно животное, которое можно увидеть зимой».

Навыки

Все лыжные приемы, необходимые для перемещения из одной точки в другую, навыки понимания, шаговые повороты, остановки, ощущение лыжной трассы.

Советы для тренера

- Используйте эту игру, чтобы оставаться в одной области или помогать продвигаться по новому маршруту.
- Вы можете помочь, контролируя расстояние/время, которое атлет проезжает между станциями. Вы можете побуждать атлетов продолжать движение, пока они не доберутся до следующей станции, или же, наоборот, предложить им сделать перерыв перед тем, как двинуться дальше.
- Установите время заранее, особенно если станции расположены относительно далеко.

- Если вы выбираете новую трассу или катаетесь на лыжах в новом районе, четко установите, когда должна закончиться игра, чтобы ваши атлеты знали, когда вернуться к исходной точке, и имели представление о продолжительности занятия.
- Комбинируйте вербальные, визуальные и кинестетические задания, чтобы эта игра могла понравиться атлетам с разными стилями обучения.

7. «Делай как я»

Когда ваша группа станет более сплоченной и доверчивой, вы можете добавить в тренировку игру «Делай как я». Позвольте атлетам быть ведущими игры, выбирая направление, технику или задачу. В нее можно играть, скользя на лыжах, или без лыж, сидя в круге, как в игре, где надо сделать то, что говорит ведущий.

Навыки

Все лыжные техники, особенно те, которые нравятся вашим атлетам и в которых они могут быть ведущими; навыки общения в группе.

Советы для тренера

- Пусть ваши помощники помогут с передачей навыков.
- Установите ограничение по времени или дистанцию, чтобы все участники могли контролировать продолжительность этого занятия.
- Когда все атлеты смогут следовать за вами, поощряйте их.
 - Меняйте ведущих, чтобы дать разным атлетам почувствовать разные роли.
- Игру можно использовать для проведения разминки, когда атлеты в достаточной степени освоят растяжку и базовые упражнения.

8. Эстафета по биатлону

Установите в разных местах три ведра. На расстоянии броска от ведер положите по три теннисных мяча. Разделите группу пополам или на трети. Из каждой команды стартует по одному лыжнику. Лыжники должны добраться до мячей, забросить как можно больше их в ведро (или забросить хотя бы один в зависимости от уровня группы) и вернуться к своим командам. После возвращения первого лыжника стартует второй.

Навыки

Координация движений рук и глаз, сочетание навыков катания на лыжах и подбрасываний, а также предельное стремление забросить мяч в ведро.

Советы для тренера

- Помощники могут возвращать мячи в точку броска или на «огневой рубеж», если использовать терминологию биатлона.
- Расскажите про биатлон своим атлетам. Стрельба и езда на лыжах в биатлоне — еще одна форма лыжного спорта. Лыжники катаются на

лыжах с винтовками за спиной и стреляют. 22 длинных винтовки и пять черных мишеней на огневом рубеже. Побеждает биатлонист, который поразит наибольшее количество мишеней и быстрее всех пройдет дистанцию от старта до финиша.

- Хорошо подойдут ведра с широким верхом или перевернутые дорожные конусы.

9. Утка, утка, гусь

Лыжники образуют круг, встают лицом к центру и расходятся на расстояние вытянутой руки. Один лыжник — ведущий — выходит за пределы круга. Лыжник катается по кругу, дотрагиваясь до всех лыжников по очереди или указывая на них и говоря: «Утка, утка, утка...», пока не назовет кого-нибудь «гусь». Теперь «гусь» становится ведущим и гоняет других лыжников по кругу. «Утки» будут в безопасности, если вернуться на открытое место в круге. Если «гусь» ловит «утку», то «утка» становится новым «гусем».

Навыки

Баланс, координация, слушание и шаговый поворот на лыжах.

Советы для тренера

- Используйте открытое пространство без каких-либо препятствий.
- Объедините в группу атлетов со схожими лыжными способностями и интересами.

10. Зайцы и гончие

Разделите группу на зайцев и гончих (кроликов и лисиц, мышей и сов). Или же выберите двух животных, которых атлеты могут увидеть на трассе. Гончие будут преследовать зайцев. Зайцы должны носить яркие шарфы или ленты, наполовину заправленные в карман куртки или брюк; другая половина свободно висит. Гончие «ловят» зайцев за шарф. Побеждает гончая с наибольшим количеством шарфов в конце игры. Поменяйте местами зайцев и гончих и играйте снова.

Навыки

Координация верхней и нижней частей тела, использования лыж как средства добраться до определенной точки, работа над балансом и изменением направления.

Советы для тренера

- Обозначьте определенную игровую зону.
- Яркие шарфы, полосы ткани или светоотражающие геодезические ленты станут отличным реквизитом для игр.

Планирование

Подготовка к эффективному уроку катания на лыжах

Ниже приведен список важных моментов, которые следует учитывать для эффективного урока. Подготовка является ключевым моментом, особенно для того, чтобы иметь возможность адаптироваться и приспосабливаться к безопасной тренировочной среде, правильно функционирующему оборудованию, сохраняя понимание способностей атлетов.

Перед уроком

- Будьте готовы: хорошо ознакомьтесь с местом проведения урока и системой маршрутов.
- Будьте готовы: узнайте способности и цели своих атлетов.
- Проведите серьезный, но гибкий урок в соответствии со способностями и целями атлетов.
- При использовании лыжной мази определите оптимальную мазь для текущих погодных условий.
- Четко объясните волонтерам и вспомогательному персоналу их роли и обязанности в соответствии с вашим планом обучения.
- По возможности подготовьте все оборудование и рабочие места до прибытия атлетов.
- Представьте и поблагодарите тренеров, вспомогательный персонал и атлетов.
- Обсудите намеченную программу вместе со всеми. Информируйте атлетов об изменениях в расписании или занятиях.
- Составьте план с учетом погоды и спортивного объекта, чтобы он отвечал потребностям атлетов.
- Убедитесь, что у атлета есть вся экипировка и одежда, соответствующие технике тренировок и погодным условиям.

Во время урока

- Во время разговора с атлетами расположите их полукругом перед собой и установите зрительный контакт.
- Говорите просто и ясно. При объяснении навыков будьте кратки. Не тратьте много времени на демонстрации и объяснения.
- Попросите атлетов подражать технике тренера.
- Выполняйте упражнения и движения, соответствующие уровню ваших атлетов.
- Держите всех в движении.
- Задавайте вопросы атлетам, чтобы убедиться, что все знают, чего от них ждут.
- Старайтесь, чтобы одним из основных принципов тренировки было развлечение.
- Меняйте занятия до того, как атлетам станет скучно и они потеряют интерес.

- Посвятите окончание тренировки веселому групповому занятию, которое может предусматривать соревнования и развлечение — так атлеты будут с нетерпением ждать окончания тренировки.
- Устраивайте перерывы, необходимые для отдыха и питья воды.
- Следите за усталостью атлетов и прислушивайтесь к ним, если они говорят, что им холодно.
- Следите за предупреждающими признаками обморожения (изменение цвета кожи щек, носа и кончиков ушей).

После урока

- Подведите итоги занятия и сообщите о порядке проведения следующей тренировки.
 - Подведите итоги: обозначьте достигнутый прогресс и проблемы, с которыми столкнулись атлеты.
- Составьте отчет о прогрессе и/или оцените каждого атлета, а затем составьте план следующей тренировки.

Следуйте приведенным выше и ниже рекомендациями при проведении тренировок. Однако не забывайте, что тренер должен адаптировать эти рекомендации к своему стилю преподавания, стилю обучения участников, а также к индивидуальным потребностям атлетов и способностям группы.¹ Все лыжные центры индивидуальны и требуют особой адаптации и осведомленности персонала, чтобы тренировки для людей с ограниченными интеллектуальными возможностями и нарушениями развития проводились эффективно, плавно и безопасно.

Базовый план тренировки

Тренировка по беговым лыжам состоит из разминки, заминки, обучения навыкам, игр и общефизической подготовки. Разнообразие урока помогает атлетам овладевать навыками различными способами. В основе всех этих способов лежит принцип обучения на практике. Атлеты более эффективно развивают свои способности и изучают новые навыки, если они делают это, не только катаясь на лыжах, но и выполняя различные упражнения и играя в игры. Динамический план также поддерживает активность и заинтересованность атлетов, а также их любопытство относительно того, что будет дальше. Проявляйте гибкость и изобретательность, при этом руководствуясь следующими рекомендуемыми схемами.

Разминка	10–15 мин
Инструктаж по навыкам или их обзор	15–20 мин
Отработка навыков	10–15 мин
Перерыв на питье воды/туалет	

¹ NENSA



Лыжные игры/ОФП	10–15 мин
Заминка	10 мин

Обычно урок длится от 45 до 90 минут в зависимости от способностей, уровня физической подготовки и энтузиазма группы.

Упражнения на снегу — три примера тренировки

Пример 1	Пример 2	Пример 3
Обучение атлетов упражнениям на разминку и растяжку.	Обзор разминки, растяжки и тренировки.	Обзор разминки, растяжки и тренировки.
Объяснение новых упражнений на снегу.	Обзор ранее изученных техник.	Обзор ранее изученных техник.
Отработка упражнений.	Объяснение новой техники катания.	Объяснение новой техники катания.
Активная игра.	Катание на более длинную дистанцию (если применимо, то с использованием новой техники).	Практика и отработка новой техники.
Катание на короткой дистанции.	Заминка, подведение итогов, комментарии.	Проведение эстафеты или игр.
Заминка, подведение итогов, комментарии.		Катание на короткой дистанции.
		Заминка, подведение итогов, комментарии.

Правила и нормы

Обучение правилам катания на беговых лыжах

Есть много вещей, которые вы можете сделать для того, чтобы помочь начинающим лыжникам добиться успеха на первых соревнованиях. Лучшее время обучения правилам лыжных гонок — это тренировки. Как тренер вы обязаны знать и понимать правила этого вида спорта. Учить атлетов правилам, которые позволяют им участвовать в лыжных гонках, не менее важно. У тренера должны быть актуальные копии [«Официальных правил проведения спортивных мероприятий Специальной Олимпиады»](#) и [«Правил Международной лыжной федерации \(FIS\)»](#).

Знаки для беговых лыж и маркеры трассы

На маршрутах могут присутствовать обозначения в виде цифр, символов, букв и цветных знаков. Вы должны знать и понимать разметку местных маршрутов. Трассы делятся на следующие категории.

Легкие: **зеленый круг** ●

Более сложные: **синий квадрат** ■

Самые сложные: **черный ромб** ◆

Предупреждающие знаки

Предупреждающие знаки должны размещаться на ограждении трассы, на старте и при необходимости на самой трассе. Знаки могут быть постоянными или временными. Знаки могут обозначать крутые спуски, крутые повороты или слабое снежное покрытие на трассе впереди.

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.

Всегда честное соперничество

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

Ожидания от тренеров

- Всегда подавайте пример другим.
- Обучите участников правильному спортивному поведению.
- Уважайте решение судей.
- Относитесь ко всем с уважением.

- Разрабатывайте и внедряйте стандарты спортивного поведения.
- Хвалите атлетов, если они демонстрируют хорошее спортивное поведение.

Ожидания от атлетов

- Относитесь ко всем с уважением.
- Прикладывайте максимум усилий во время каждой гонки.
- Тренируйте навыки так интенсивно, как будто вы выступаете на соревнованиях.
- Сделайте все возможное, чтобы финишировать в каждой гонке.
- Всегда поощряйте товарищей по команде.
- Никогда не мстите (словесно или физически).

Официальные правила зимних видов спорта Специальной Олимпиады. Лыжные гонки

При возникновении любых вопросов относительно правил и положений необходимо обращаться к [«Официальным правилам соревнований по лыжным гонкам Специальной Олимпиады»](#).

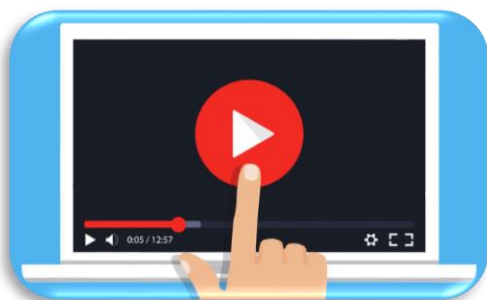
Дивизионирование

Важно, чтобы правила и процедуры дивизионирования были четко поняты всеми тренерами и атлетами перед посещением соревнований. 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.

Как осуществляется дивизионирование

При дивизионировании соревнований Специальной Олимпиады прежде всего учитываются способности атлетов. Для лыжных гонок наилучшие результаты при дивизионировании достигаются тогда, когда тренеры предоставляют точное время прохождения атлетами конкретной дистанции, зафиксированное ранее.

Это гарантирует распределение атлетов в подходящий им дивизион.



Создание дивизионов

- Пол
- Возраст
- Способности

*Нажмите здесь, чтобы посмотреть
видеоролик о дивизионировании
Специальной Олимпиады*

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 или жюри. Период подачи протеста зависит от времени. Тренеры должны знать, как опротестовывание решений влияет на их атлетов и расписание соревнований.

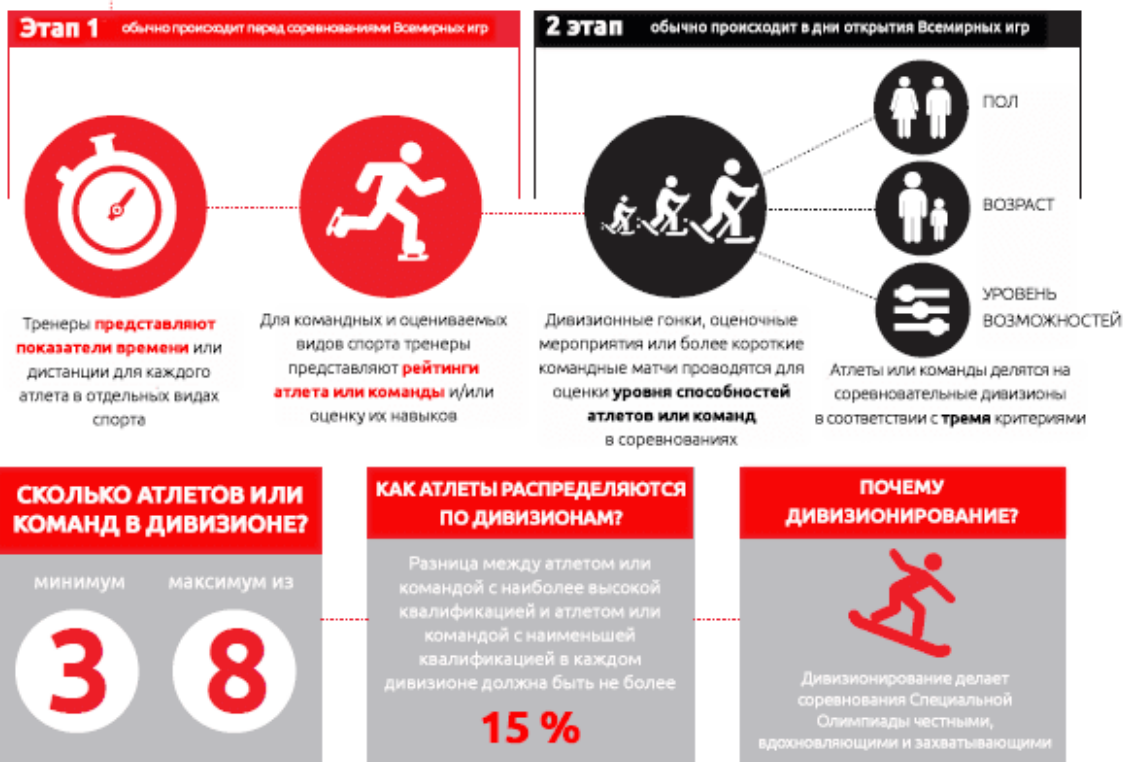
Роль команды руководства соревнованиями или жюри заключается в обеспечении соблюдения правил. Ваш долг как тренера перед своими атлетами и командой — протестовать во время соревнований ваших атлетов против любых действий или событий, которые, по вашему мнению, нарушают «Официальные правила соревнований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

Дивизионирование Специальной Олимпиады

Как и все атлеты, атлеты - участники Специальной Олимпиады **обожают острые ощущения от соревнований** и стремятся к достижению новых личных рекордов.



Специальная Олимпиада использует уникальную систему, которая называется **«дивизионирование»** чтобы дать возможность атлетам любого уровня подготовки принять участие в захватывающих соревнованиях.



Честная конкуренция заставляет атлетов и команды стараться больше и двигаться дальше.

Атлеты принимают вызов и делают все возможное!

Всё, что им нужно сделать ... это выложиться на полную.



Смотрите наше видео на сайте specialolympics.org/divisioning

Глоссарий терминов

Термин	Определение
Атлетическая поза	Динамическое положение с согнутыми коленями и вытянутыми руками, при котором атлету удобно выполнять спортивные движения.
Классическая техника	Традиционная техника бега на лыжах, также называемая диагональными шагами.
Заминка	Период времени в конце тренировки или соревнования, который включает катание на лыжах в легком темпе или бег трусцой и растяжку.
Диагональные шаги	Техника лыжных гонок, при которой противоположные рука и нога движутся вместе, как при ходьбе. Это еще называют классическим катанием.
Одновременный бесшажный классический ход	Постановка обеих палок вместе, немного впереди ступней и начало скольжения вперед путем одновременного приложения силы к обеим палкам. Верхняя часть тела следует за руками, сгибаясь в талии. Одна из разновидностей — одновременный одношажный классический ход.
Нижняя лыжа	Лыжа, находящаяся ближе всего к подножью склона, когда атлет стоит поперек линии спада.
Закантовка	Поворот лыжи на кант, при котором лыжа погружается в снег.
Линия спада	Воображаемая линия, направленная вниз по склону холма, или маршрут, по которому мяч должен был бы двигаться, если бы его запустили вниз по склону.
Скольжение	Результат комбинации лыжной техники и усилий, направленных на перемещение лыж по снегу.
Елочка	Техника подъема в гору; лыжи остаются в положении «V».
Внутренняя лыжа	Лыжа, ближайшая к внутренней стороне поворота.
Поворот внутрь в виде звезды	Поворот с шагами на носках лыж.
Отталкивание	Движение, необходимое для сцепления со снегом мази на колодке одной лыжи и скольжения вперед на другой лыже.
Одновременный одношажный классический ход	Маневр на лыжне, сочетающий одновременный бесшажный классический ход с отталкиванием одной ногой.
Лыжный марафон	Маневр, сочетающий в себе одновременный бесшажный классический ход с отталкиванием одной (отходящей) лыжей.
Поворот наружу в виде звезды	Шаг с поворотом на хвостах лыж.
Боковой шаг	Метод подъема по склону, когда лыжи параллельны линии спада. Используются канты лыж.
Коньковая техника	Техника катания, при которой лыжи разведены в виде буквы «V», и атлет скользит на лыжах попеременно. Также называется вольным стилем.



Трек	Способность лыжи идти прямо.
Трекинг	Ситуация, когда более быстрый лыжник обходит более медленного лыжника и должен сойти с классической лыжни для обгона.
Лыжня	Канавки на снегу, в которые ставятся лыжи во время катания.
Верхняя лыжа	Лыжа, находящаяся ближе всего к верху склона, когда атлет стоит поперек линии спада.
V1	Техника катания, сочетающая в себе одновременный бесшажный классический ход и коньковую технику. Лыжник использует две палки, один раз на каждые два шага катания. Во время движения руки и ноги синхронизированы.
V2	Техника катания, сочетающая в себе одновременный бесшажный классический ход и коньковую технику. Лыжник использует две палки с каждым шагом. Движения рук и ног не синхронизированы.
Альтернативный вариант V2	Техника катания аналогична V1. Две палки используются один раз через каждые два шага, но отталкивание палками не синхронизируется с движениями катания.
Клин	Маневр при спуске, позволяющий контролировать скорость, повороты и остановки. Лыжи сведены внутрь (передними концами вместе) и вдавлены в снег. Также называется плугом.
Перенос веса	Перенос веса тела с одной лыжи на другую.