

Программа внесезонной подготовки горнолыжников школьного возраста.

ВВЕДЕНИЕ.

Воздержусь от описания горнолыжных дисциплин и правил проведения соревнований — об этом уже достаточно написано. Остановлюсь только на ряде специфических моментов, не очевидных тем, кто серьезно не занимается горными лыжами, будь то вид спорта, активный или экстремальный отдых. Основопологающим фактором является продолжительность сезона — в нашей, центральной полосе сезон длится 3 месяца, как правило с начала января по конец марта. Иногда сезон начинается в 20-х числах декабря, но, как правило, в эти годы он и заканчивается раньше. Под сезоном, в данном случае, подразумевается тренировочный период, т.е. интервал, во время которого склон имеет соответствующий уровень подготовки, а полный период катания обычно превышает сезон на 2 недели, добавляя по 7 дней в конце и начале. В конце марта — начале апреля, когда среднесуточная температура поднимается до положительных значений снег становится тяжелым, водянистым и склон перестает соответствовать условиям для проведения тренировок спортивных дисциплин. В то же время на таком снегу, как и в условиях мягкого, свежевывающего снега формируются навыки внетрассового катания. Продлить сезон можно за счет выезда в Хибины, где до 20-х чисел апреля среднесуточная температура держится в отрицательных пределах и трассы пригодны для полноценных тренировок.

Нельзя сбрасывать со счетов и тот факт, что после длительного перерыва, составляющего 8-9 месяцев, в сезон нужно «вкатиться», а это 2-4 недели, в течение которых лыжник достигает уровня, соответствующего пику своей формы в предыдущем сезоне. Учитывая тот факт, что подростки быстро растут, практически каждый сезон они вынуждены начинать в новой экипировке — более длинные и жесткие лыжи, более жесткие ботинки, которая предъявляет повышенные требования к техническому уровню подготовки лыжника. Необходимость осторожного отношения к нагрузкам в начале сезона, подтверждает и общая статистика горнолыжных травм, достигающая максимума в начале и в конце сезона. Второй всплеск объясняется уже переоценкой собственных сил по факту достижения сезонного пика физической формы. Таким образом, из-за короткого сезона практически все тренировки в зимний период проходят на склоне, где решаются преимущественно тактико-технические задачи. По этим причинам ниже я приведу тренировочный план только для внесезонной подготовки.

Еще один существенный нюанс состоит в необходимости развития обратной связи лыжа-нога, т.е. ощущения поверхности склона на ощупь. Действительно, при равномерном освещении в облачный зимний день на склоне отсутствуют тени, соответственно мелкий рельеф практически не читается. Кроме того, незначительные неровности, наледи и прочие неоднородности трассы могут быть скрыты от глаз тонким слоем снега. Таким образом, для эффективного управления лыжами райдер получает информацию о поверхности склона не столько визуально, сколько тактильно — через лыжу и ботинок.

Следующий момент связан с высокими скоростями спусков — более 50 км/ч, и для безопасной работы на таких скоростях у спортсмена должна быть развита реакция и сформирована привычка к скорости. Существенным является и материальный аспект вопроса. Занятия горными лыжами — достаточно дорогой вид физической активности, например, пользование подъемником в течение 4-х часового катания обходится в среднем (выходные/будни) в 1000 рублей, а это 8-12 тысяч рублей в месяц и около 30 тыс. в сезон, если же очень плотно откатать январские и весенние школьные каникулы — сезонный бюджет расходов только на подъемы составит 40 тыс. Экономпоездка на 5 катальных дней в Хибины обойдется в 22-25 тыс. Таким образом сезон потребует уже 60 тыс., и это без учета затрат на обновление экипировки, которые добавят еще от 50 до 100% к указанной сумме. Поэтому, в отличие от большинства людей, которые стараются накопить на лето — горнолыжники летом экономят. Необходимость ежегодного обновления экипировки у юниоров

обусловлена не только стремительным изменением антропометрических параметров — от соответствия снаряжения физическому и техническому уровню текущей подготовки горнолыжника напрямую зависит скорость его дальнейшего прогресса.

СОПУТСТВУЮЩИЕ ВИДЫ СПОРТА.

Исходя из приведенных выше особенностей подготовки горнолыжников, в тренировочном процессе существенное место занимают занятия следующими видами физической активности.

1. Настольный теннис. Кроме развития глазомера, реакции, координации и общефизических нагрузок, такие занятия способствуют тренировке глазных мышц, что особенно полезно сегодня из-за значительного времени, проводимого школьниками перед экранами компьютеров и смартфонов. Пару раз в неделю, после школьных занятий, можно поиграть в Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва № 13 по настольному теннису на ул. Родионова 28, где 2-х часовая аренда теннисного стола обойдется в 300 рублей со своими ракетками и шариками. В «безигровые» дни рекомендуется набивать отскок шарика от ракетки одновременно с 2-х рук по 20 минут (<https://www.youtube.com/watch?v=UcfcPEWfdr0>) и делать другие упражнения на координацию, например такие, как показано здесь (https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4). Игра в большой теннис тоже отлично вписывается в указанные критерии горнолыжной физ. подготовки, но аренда корта стоит существенно дороже — около 1000 руб/час. Даже если играть 2х2 то все равно выйдет затратнее, чем настольный теннис даже без учета разницы в стоимости экипировки, которая тоже выходит не в пользу большого тенниса.

2. Ледовые и роликовые коньки. Катание на горных лыжах — это постоянная игра канования, в спортивном катании практически отсутствует плоское ведение лыж, и в зависимости от условий и траектории угол их закатовки постоянно меняется. Такие навыки отлично отрабатываются в процессе катания на ледовых коньках при переходах с внутреннего ребра на внешнее. Наиболее эффективным упражнением для горнолыжника является «змейка» на одной ноге (<https://www.youtube.com/watch?v=cpOfFLsjVqU>). В начале, прокат на одной ноге змейкой отрабатывается с отталкиванием не опорной ногой (самокат), в дальнейшем сохранение скорости движения осуществляется только за счет толчков сгибанием-разгибанием колена опорной ноги. Хорошим дополнением к тренировке будет выполнение упражнения «пистолетик» - скольжение на одной ноге в приседе с выпрямленной второй ногой вперед или вбок для растяжки и баланса, а в качестве разминки и заминки отлично подойдет бег на коньках. Очевидно, что для таких занятий нужен качественный, искусственный лед, который доступен в ТРЦ «РИО», ФОКе на Мещере и в СТЦ «МЕГА», где полуторачасовой сеанс обойдется в 300руб. со своими коньками. Покататься раньше можно было и в нагорном Дворце спорта с профессиональным «холодным» льдом, но к сожалению, последние 3 года массовые катания там по какой-то причине закрыты.

Тренировки на роликовых коньках строятся аналогично ледовым занятиям — те же «змейки» и «пистолетики». Сила трения-качения, возникающая как внутри подшипников, так и в результате движения колес по поверхности превышает силу трения-скольжения ледовых коньков, по этому катание на роликах будет более энергозатратными. Очевидными плюсами роликовых тренировок является отсутствие необходимости платить за лед, и то, что занятия проходят на свежем воздухе. Кроме того, покрытие всегда имеет мелкие щербинки, при прокате через которые у роллера формируется чувство восприятия рельефа через стопу. Еще одно отличное упражнение на роликах - «баланс». На видео (<https://youtu.be/d5z-xTJD1HM>) роллер двигается на заднем ролике передней ноги и на переднем ролике задней — это самый простой вариант. По мере освоения роликовых коньков можно научиться выполнять баланс двигаясь только на передних колесах роликовых коньков. На роликовых коньках можно отрабатывать технику горнолыжных спусков, о чем пишет в своей книге «Пьянта Су! Горные лыжи глазами тренера» Грэг Гершман. Естественно,

что для занятий на роликовых коньках необходимо использовать специализированную защиту, как минимум коленей и локтей, желательна велосипедный шлем, и по возможности защиту запястий. Достойное покрытие для катания на роликах можно найти на стадионе «Водник» - это нижегородская роллерская Мекка, и на набережной, в районе парка победы.

3. Велосипед. Роль велосипеда в общефизических тренировках сложно переоценить, по этому я остановлюсь только на отдельных, специфических моментах его использования в разрезе горнолыжной подготовки. Горнолыжник, как уже указывалось выше проходит трассу на достаточно высоких скоростях, кроме того, он должен видеть все происходящее вокруг него и быстро принимать решения, соответственно нужны длительные, но доступные и безопасные тренировки для привыкания к скорости. Кроме того, горнолыжник в поворотах испытывает значительное воздействие центробежной силы для противостояния которой он вынужден склоняться к центру поворота и в тоже время он должен контролировать усилие на лыже, чтобы не допустить ее срыв. Эта задача очень похожа на ту, которую решает велосипедист при прохождении малорадиусных поворотов на высоких скоростях. Техника удержания поворота отличается, но физика одна. Начинать горнолыжникам особенно сложно дается ангуляция в поворот — они боятся упасть и даже описательная аналогия с прохождением виражей на велосипеде или мотоцикле дает отличные результаты, что уже говорить про практическое формирование личного опыта. Таким образом, специальное использование велосипеда в горнолыжной подготовке состоит в быстрой и маневренной езде по пересеченной местности, поросшей кустарником и деревьями, экстремальным вариантом которого является велосипедный «даунхилл» (https://youtu.be/ezmj9CMOX_k).

4. Прыжки и подскоки. Одной из неотъемлемых частей горнолыжной практики являются прыжки, зачастую спровоцированные рельефом склона. По этому важной составляющей специальных тренировок является формирование навыков мягкого приземления. Для этого используются прыжки на месте и с разбега, при отработке которых особое внимание уделяется мягкому приземлению за счет амортизации сгибанием в коленном и тазобедренном суставах, положению центра тяжести, правильной группировке. Тренировки в дисциплинах «фристайл», «бигэйр» и т.п. предполагают циклы тренировок на батуте.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

Макроцикл, 12 месяцев, январь - декабрь.

Январь — март. Мезоцикл основной, тренировочно-соревновательный. Зимний блок, преобладает физическая активность на улице. СФП, в приоритете работа над техникой непосредственно на склоне.

Апрель. Мезоцикл восстановительный, в течение которого кто-то едет на сборы в Хибины, а кто-то, не имея такой возможности остается дома. Месяц является заминочным и отдается на отдых и самоподготовку, тем более, что погода еще не располагает к тренировкам на улице. Для самоподготовки подходит микроциклы «тренировка в помещении и дома» с акцентами на аэробику, упражнения на координацию, и набивание мяча. Если есть возможность 1-2 раза в неделю ходим на каток. Силовые нагрузки минимизируем за счет отказа от дополнительного веса и снижения количества повторений в сетах. Восстанавливаемся, поддерживаем физическую форму, готовимся к велосезону. Кроме того, приводим в порядок снаряжение и готовим его к длительному хранению. По факту закрытия сезона проводится анализ сезонных достижений, даются персональные рекомендации.

Май — август. Мезоцикл базовой подготовки №1. Летний блок, преобладает физическая активность на улице. СФП и ОФП, в приоритете игровой подход к тренировкам, организация активного отдыха школьников во время каникул.

Микроцикл тренировка на улице №1.

Понедельник	Велосипед, скоростные туры на дистанции от 20 км по дорогам с относительно ровным покрытием и незначительными перепадами высот. Средняя скорость 25-30 км/ч.
Вторник	Ролики: бег, «змейка», «пистолетик», катаемся 1,5 - 2 часа с переменной интенсивностью. Забрасывание баскетбольного мяча с места в корзину, 20 минут. Прыжки со скакалкой, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на ходьбу на месте.
Среда	Пешеходная прогулка на природу 15км. Средняя скорость 7 км/ч. Хожение по жердям и бревнам для тренировки равновесия и баланса, 3 сета по 10 минут. Выпрыгивания — отработка приземления и отрыва, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на дыхательные упражнения.
Четверг	Велосипед, медленное прохождение фигур на точность управления и баланс на размеченной площадке, 1 час. Движение вдоль линии пешими прыжками одновременно через нее и вперед, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на дыхательные упражнения.
Пятница	Ролики: бег, «змейка», «пистолетик», катаемся 1,5 - 2 часа с переменной интенсивностью. Прыжки по углам квадрата (в перед, назад и в стороны), 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Суббота	Игровые эстафеты, 1 час. Фрисби, 1 час.
Воскресение	День отдыха

Микроцикл тренировка на улице №2.

Понедельник	Велосипед, заезды по пересеченной местности со значительными перепадами высот, дистанция 10-15 км, средняя скорость 15-20 км/ч. В зависимости от рельефа.
Вторник	Ролики: бег, «змейка», «пистолетик», катаемся 1,5-2 часа с переменной интенсивностью. Обмен перекидыванием мячами для большого тенниса, 20 минут. Прыжки со скакалкой, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на ходьбу на месте.
Среда	Пешеходная прогулка на природу в среднем темпе 15км. Хожение по жердям и бревнам — тренировка равновесия и баланса, 3 сета по 10 минут. Выпрыгивания — отработка приземления и отрыва, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Четверг	Велосипед, скоростное катание по лесу, средняя скорость 25 км/ч, продолжительность 1-1,5 часа.
Пятница	Ролики: бег, «змейка», «пистолетик», катаемся 1,5-2 с переменной интенсивностью. Пешие прыжки по углам квадрата, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Суббота	Игровые эстафеты, 1 час. Фрисби, 1 час.
Воскресение	День отдыха

Все приведенные цифры (скорость, дистанция, время, количество подходов и повторений в них) носят рекомендательный характер для возраста 14-16 лет с горнолыжным стажем от 4-х сезонов, при хорошем уровне всесторонней физической подготовки и варьируются в зависимости от возраста и физической формы занимающихся и условий окружающей среды. Дневной тренировочный план рекомендуется выполняться в 2 блока — утренний и вечерний.

Сентябрь — ноябрь. Мезоцикл базовой подготовки №2. Осенний блок, преобладает физическая активность в помещении. СФП, ОФП в приоритете подготовка к сезону, но с учетом школьной нагрузки.

Микроцикл тренировка в помещении.

Понедельник	Велотренажер* 3-4 сета по 3-5 км. Или его замена — приседания и прыжки, по возможности с дополнительным весом 7-10 кг, 3-4 сета по 20-30 повторений. Набивание мяча для настольного тенниса, 20-30 минут. Прыжки со скакалкой, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на ходьбу на месте.
Вторник	Коньки: бег, «змейка», «пистолетик», катаемся 1,5-2 часа с переменной интенсивностью. Запрыгивания на возвышение спереди и с боку, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Среда	Настольный (или большой) теннис, играем 1,5-2 часа со средней интенсивностью. Альтернатива: набивание мяча для настольного тенниса, 2-3 сета по 20-30 минут. и прыжки со скакалкой, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на ходьбу на месте.
Четверг	Отжимания, пресс, «Велосипед» на спине лежа, 3-4 сета по 20-30 повторений. Прыжки по углам квадрата, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Пятница	Коньки: бег, «змейка», «пистолетик», катаемся 1,5-2 часа с переменной интенсивностью. Выпрыгивания — отработка приземления и отрыва, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Суббота	Настольный (или большой) теннис, играем 1,5-2 часа. Альтернатива: набивание мяча для настольного тенниса, 2-3 сета по 20-30 минут. и прыжки со скакалкой, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на ходьбу на месте.
Воскресение	День отдыха

Микроцикл тренировка дома.

Понедельник	Комплекс упражнений на координацию (https://youtu.be/JRUN-KHUBWs), 15 минут. Отжимания, пресс, «Велосипед» на спине лежа, 3-4 сета по 20-30 повторений. Движения под ритмичную музыку (аэробика), 30 минут. Прыжки со скакалкой, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на ходьбу на месте.
Вторник	Комплекс общефизических упражнений (https://youtu.be/pbHLoZhOT54), тестирование инвентаря Набивание мяча для настольного тенниса, 20-30 минут. Запрыгивания на возвышение спереди и с боку, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Среда	Комплекс упражнений на координацию (https://youtu.be/JRUN-KHUBWs), 15 минут. Отжимания, пресс, «Велосипед» на спине лежа, 3-4 сета по 20-30 повторений. Движения под ритмичную музыку (аэробика), 30 минут. Прыжки по углам квадрата, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Четверг	Комплекс общефизических упражнений (https://youtu.be/pbHLoZhOT54), тестирование инвентаря Набивание мяча для настольного тенниса, 20-30 минут. Движение вдоль линии прыжками одновременно через нее и вперед, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Пятница	Комплекс упражнения на координацию (https://youtu.be/JRUN-KHUBWs), 15 минут. Отжимания, пресс, «Велосипед» на спине лежа, 3-4 сета по 20-30 повторений. Движения под ритмичную музыку (аэробика), 30 минут. Выпрыгивания — отработка приземления и отрыва, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на на дыхательные упражнения.
Суббота	Набивание мяча для настольного тенниса, 20-30 минут. Движения под ритмичную музыку (аэробика), 30 минут. Прыжки со скакалкой, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на ходьбу на месте.
Воскресение	День отдыха

Эти микроциклы (в помещении и дома) являются продолжением летней подготовки как в отношении характера нагрузок, так и по их уровню. Занятия по данной схеме рекомендуется начинать именно с летних микроциклов. Кроме того, все приведенные цифры (время, количество подходов и повторений в них) носят рекомендательный характер для возраста 14-16 лет с горнолыжным стажем от 4-х сезонов, при хорошем уровне всесторонней физической подготовки. В условиях самоподготовки рекомендуется выполнять упражнения дневного цикла не подряд, а равномерно распределять их на свободное от школы время.

*В микроцикле «В помещении» я с осторожностью рекомендовал упражнения на велотренажере исключительно по причине его стоимости и занимаемого им места. Если у занимающегося есть возможность приобрести и разместить тренажер, то рекомендую к покупке велостанок — это беговая дорожка для велосипеда (<https://youtu.be/cb1P-CPaTNk>). При стоимости около 12 тыс. руб, плюсы данной конструкции по сравнению с прочими велотренажерами неоспоримы — во-первых, микроциклы «На улице» предполагают, что у занимающегося уже есть достаточно серьезный велосипед, во-вторых, велостанок позволяет тренировать баланс, и, наконец, занимает меньше места. Единственно, что придется сделать для его комфортного использования — заменить покрышки горного велосипеда на слики (шоссейные покрышки без ярковыраженного рельефа протектора) — 15 минут на перебортовку и по 700 рублей за покрышку. Внедорожные велосипедные покрышки на станке издают звук, подобный тому, с которым взлетает реактивный самолет, причем как по характеру, так и по громкости. И так, если велотренажер куплен — активно продолжаем велозаезды дома, которые будут отличным подспорьем в домашней подготовке. Будьте осторожны, первое время удерживать равновесие будет затруднительно.

В микроцикле «тренировка дома» присутствует комплекс упражнений в горнолыжных ботинках — это очень важная составляющая подготовки к сезону. Дело в том, что горнолыжный ботинок имеет термоформуемый вкладыш, обеспечивающий, с одной стороны комфорт, а с другой позволяет точно, без люфта и с минимальным демпфированием передавать усилие от ноги, через жесткую скорлупу ботинка к лыже. Действительно, эксперт управляет лыжей не столько голенью и бедром, сколько за счет мелкой моторики стопы и пальцев ног. Для усадки вкладыша спортивного ботинка жесткостью 120-160 единиц по ноге до комфортного состояния необходимо до 30 часов интенсивного «растоптывания» в теплом помещении, а в ряде случаев требуется вмешательство профессионального бут-фитера. Выход на склон в новых, неподготовленных ботинках делает невозможным продолжение тренировки уже через 15-20 минут по причине жестких болевых ощущений в стопе и подъеме. Этот эффект присутствует в начале сезона, хотя и в меньшей степени, в старых ботинках — нога за лето отвыкает от горнолыжной обуви. Значительное влияние на комфорт ноги в ботинке оказывает и водный баланс в организме лыжника. Например, во второй половине дня, предшествующего тренировочному лучше сократить потребление жидкости, восполнив ее недостаток в процессе тренировки и непосредственно перед ней. На минимизацию болевых факторов, возникающих в процессе привыкания, подгонки снаряжения, и препятствующих тренировочному процессу на склоне направлены комплексы общефизических упражнений в горнолыжных ботинках. Заниматься дома в горнолыжных ботинках рекомендуется с началом отопительного сезона — после тренировки ботинки требуют сушки, идеальными условиями для которой является сухое теплое помещение. Сушить термоформуемые вкладыши ботинок на батарее или с использованием других обогревательных приборов не рекомендуется во избежании переформовки или утрате наполнителем эластичных свойств.

Декабрь. Мезоцикл восстановительный. Месяц является разминочным, и его достаточно сложно спланировать. Можно, конечно, открыть сезон в Хибинах, но я не сторонник поездок в горы в начале сезона по вышеприведенным причинам, да и вероятность того, что там тоже не будет достаточного количества снега всегда существует. Тренировки проходят по погоде, уделяется повышенное внимание ледовым конькам. Для самоподготовки подходит микроциклы «тренировка в помещении и дома» со следующими изменениями — снижаем силовые нагрузки за счет отказа от дополнительного веса и уменьшения количества повторений в сетах, аэробику оставляем без изменений, упражнения на координацию, и набивание мяча оставляем без изменений или увеличиваем. Время готовить снаряжение к сезону с надеждой, что в конце декабря погода уже позволит «вкатиться». Организуется серия семинаров по теории, формированию целей и задач на предстоящий сезон.

ПРИМЕР.

Распорядок дня на осенние школьные каникулы (неделя в начале ноября).

Юниор, 15 лет, экспертное владение лыжами, 9-й г/л сезон.

Подъем 6:45 Завтрак 7:45 Обед 13:45 Полдник 17:30 Ужин 19:00 Отбой 21:45

Ежедневно:

Набивание мяча для настольного тенниса, 20-30 минут. 7:00 (перед завтраком).

Велостанок, 3 сета по 3-5 км. (5-7 минут на сет). 8:30, 13:30 (перед обедом), 18:30 (перед ужином).

500м — разогрев, 1-2км ускорение, 1-2км макс скорость (45 км/ч), 500м- заминка.

Понедельник, среда, пятница:

Зарядка под музыку, 09:00 — 09:15, (например такая <https://youtu.be/BUY8FM0o52c>).

Отжимания, пресс, «Велосипед» на спине лежа, 3-4 сета по 20-30 повторений.

Свободное время, 09:45 — 13:30.

Настольный теннис. 15:00 — 17:00 (продиктовано расписанием работы СДЮШОР №13 в каникулы).

Прогулка (пробежка), 17:30 — 18:30.

Свободное время, 19:30 — 21:30.

Вторник, четверг:

Коньки, бег, «змейка», «пистолетик», сеанс 10:00 — 11:30 в СЦ «Мега» или ТРЦ «РИО».

Комплекс общефизических упражнений в горнолыжных ботинках, 12:45 — 13:15.

Свободное время, 14:15 — 15:00,

Прогулка (пробежка), 15:00 — 16:00.

Комплекс упражнений на координацию 16:15 — 16:30.

Свободное время 16:45 — 21:30.

Суббота, Воскресенье:

Уроки, дела по дому, прогулка (пробежка), свободное время.

Набивание мяча и велостанок по расписанию.

Прыжки со скакалкой, 3-4 сета по 5 минут с перерывами 2-3 минуты на ходьбу на месте в удобное время.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Следует отметить, что несмотря на старания тренера или инструктора по горным лыжам, усердие и высокий уровень физической и технической подготовки его воспитанников, в Нижнем Новгороде нет условий для занятий горнолыжным спортом. В нашем городе функционирует Центр обучения горнолыжному спорту "На Слуде", созданный на базе ДЮСШ «Слуда». По крайней мере в период, когда она находилась под руководством А.А.Семенова, он действительно обеспечивал серьезную спортивную и техническую подготовку своим воспитанникам, но шансов на выход в большой спорт без серьезного финансирования и поддержки у них, в сложившихся условиях практически не было.

В тоже время, внесезонная подготовка по приведенной схеме позволяет претендовать на серьезные достижения и участвовать в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «Дистанция – на средствах передвижения», категория - велосипед, в классах: Фигурное Вождение (ФВ), Туристский Триал (ТТ) и Кросс-Маршрут (КМ).

Горные лыжи являются очень популярным видом зимнего активного, а подчас и экстремального отдыха. Действительно, на выходных, в разгар зимнего сезона на склонах «СД Новинки», «БО Хабаровское», «Терраски Парк» бывает просто не протолкнуться, стоят очереди в кассу и на подъемник. А это значит, что тренеры и инструкторы работают не зря. Таким образом, основной подход к подготовке юных горнолыжников в этих условиях состоит в том, чтобы научить их экспертному владению лыжами, т.е. подготовить их физически и технически так, чтобы они уверенно и комфортно чувствовали себя на любых склонах, в том числе в горах, получали удовольствие от катания, выросли здоровыми, воспитанными людьми и увлечение горными лыжами в качестве любимого хобби сопровождало их по жизни.

Туловчиков С.В., инструктор ВАГИ/РНГШ по горным лыжам.