



Не сообщу ничего принципиально нового: когда-то все вставали на лыжи впервые. Кому-то повезло родиться в семье лыжников, кто-то заботливыми родителями был быстренько определен в спорт. Школу. И те, и другие катаются сейчас, ни капли не представляя, как они этому обучились. Остальным повезло не так сильно — они успели подрасти, прежде чем полюбить снег, и поэтому должны самостоятельно отыскать ответ на главный лыжный вопрос: как же научиться кататься? Пользоваться ли помощью специалиста или обучаться самому, опираясь на фильмы Миллера и базовую программу по физике ?

Я попытаюсь описать, **что такое «обучение катанию»**, и как оно происходит. Перед этим чуть-чуть отвлечемся. **Как мы, к примеру, передвигаемся?**

Ведь каждое движение складывается из многих скоординированных движений под неусыпным контролем мышечного чувства, чувства равновесия, слуха, зрения ... А мы просто идем, разговариваем с попутчиком, сочиняем финансовый план... И вмешиваемся лишь, чтобы поменять направление или скорость.

А садясь за руль — думаем ли мы о движениях конечностей, нужных для трогания с места или для включения дворников? Естественно, нет, а то некогда будет наблюдать за дорогой!

Машинальность — одно из самых главных изобретений природы: если порядок движений повторяется многократно, она приобретает автоматизм и преобразуется в клише, работающее без участия сознания. Из простых стереотипов создаются более сложные: например, шаг-шаг-поворот — это уже вальс. Выучив танец, можно больше не задумываться, куда поставить ногу, а уделить внимание партнерше или, положим, музыкальному сопровождению.

В стереотипы «упаковано» почти 90% движений взрослого человека: гвоздь забить — стереотип, прикурить — стереотип, выпить из стакана — стереотип... **Повсюду стереотипы!**

Их запуск и переключение могут происходить также без участия сознания: боксер уходит от удара, не переставая наблюдать за соперником, а пальцы музыканта оказываются именно в нужной позиции, как только он видит следующую ноту в партитуре.

Спортивная техника — также сложная система стереотипов: к примеру, восточные единоборства могут состоять из многих тысяч движений, которые спортсмен выполняет автоматически, бессознательно. Ну а техническое мастерство спортсмена можно определить количеством освоенных стереотипов, скоростью переключения и умением сознательно вмешаться в их работу «с ходу». По другому нельзя, потому что сознание срабатывает медленно, к тому же спорт — это не только движения: соревнующиеся спортсмены должны решать тактические задачи,

а любитель — должен радоваться своему времяпровождению и любоваться

красивыми окрестностями.



Возвратимся к лыжам и изучим, какие там есть стереотипы. Полно! Из простейших движений выстраиваются элементы — разгрузказагрузка, ангуляция, закантовка, известный заклон и др.; из различных элементов выстраиваются приемы — конькобежный шаг, простые повороты, торможения. И даже ритмичная «змейка» может превратиться в сложный стереотип, выполняемый без участия сознания, на однородном участке склона. Доказано, что если опытному лыжнику дать посмотреть видеозапись спуска, то в его мышцы активизируются, несмотря на то что активность очень слабая, она полностью соответствует усилиям при реальной езде! **Тело включается само собой и рвется в работу — вот что значит «умение кататься» в полной мере.**



Теперь стоит задуматься, каким образом достичь этого, и может ли помочь

инструктор.

Для того, чтобы порядок движений стал стереотипом, недостаточно просто повторять их много раз, необходимо также, чтобы при каждом повторе сохранилось постоянное соотношение между силой, длительностью отдельных простых движений и амплитудой. Именно для этой цели были созданы упражнения — ситуации, заставляющие выполнять движения строго определенным образом. Читатели, имеющие счастье обучаться музыке, наверное помнят, сколько раз нужно сыграть этюды и отвратительные гаммы, пока пальцы не начнут подчиняться зрению и слуху а не голове. Необходимые лыжнику упражнения, можно найти в любом фильме или учебнике, **а можно попросить кого-нибудь их продемонстрировать.**



Обратная связь нужна еще и для того, чтобы контролировать правильно ли разучиваются движения. Музыканта для этого использует слух, а лыжник? Вариантов не много: либо установит телекамеру и делать упражнения, наблюдая свои старания на экране, или кого-то попросить следить и командовать.

Кстати, способность формировать стереотипы зависит от темперамента: холерики отрабатывают стереотип быстро, но еще быстрее им надоедает однообразие, им рекомендуется часто изменять упражнения. Флегматики наоборот обучаются медленно, им необходимо намного больше раз повторять упражнение, но можно быть уверенным, что приобретенный навык сохранится надолго. Острое восприятие меланхоликов позволит им очень быстро обучиться, но выработанный стереотип недолговечен — на следующий день от него может ничего не остаться. Отсюда делаем вывод: для того чтобы эффективно изучить технику, предварительно необходимо верно определить темперамент и подобрать необходимую последовательность упражнений. Ничего страшного тут нет, можно определить самостоятельно. А можно довериться тому, кто это умеет делать.

Бывает, что какое-то лишнее движение может мешать соединению уже усвоенных приемов в один. Например, выход из поворота никак не желает соединяться со входом в следующий. Выбор снова не велик: или снять все на камеру и поискать ошибку в своих

движениях, а можно сделать проще, попросить кого-нибудь указать ее и помочь исправить.

Между прочим, наряду с техническими ошибками, связанными с неправильными движениями, бывают еще и общие трудности. К примеру, боязнь скорости, высоты или страх возможного падения, стеснительность от ощущения собственной неловкости и др.

Случается, что такие мелочи приводят людей к решению бросить занятия лыжами, хотя преодолеть это совсем несложно.

Разработана масса методик на основывающихся на аутотренинге, специальные упражнения для дыхания и много чего еще — каждый способен изучить подходящий метод и переступить через свой страх. А можно попросить помощи у знающего человека.

Как вы заметили, существует два способа научиться кататься: можно освоить то, что знает и умеет квалифицированный инструктор, и потом обучить себя. **А можно прибегнуть к помощи квалифицированного специалиста и учиться у него. Выбор за Вами!**

В принципе, можно и не учиться совсем, **а ездить себе, как умеешь, радоваться, кайфовать и получать свою дозу адреналина.**

Но, как говорится, это уже совсем другая история...

CARVER.RU