

# Как стать классным горнолыжным инструктором



Леонид Фельдман  
2020

0+

Леонид Фельдман

**Как стать классным  
горнолыжным инструктором**

«Автор»

2020

**Фельдман Л.**

Как стать классным горнолыжным инструктором / Л. Фельдман —  
«Автор», 2020

К великому сожалению должен сказать, что в большинстве случаев если студент после урока едет вниз по зеленому склону по прямой в положении плуга, то это верх мечтаний! Ни о каких поворотах, как вы понимаете, речь просто не идет! Вот поэтому я и решил написать эту книгу. Почему же такое происходит? Все достаточно просто...

© Фельдман Л., 2020

© Автор, 2020

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Благожелательная атмосфера и комфорт	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Леонид Фельдман**

## **Как стать классным горнолыжным инструктором**

### **Предисловие**

Доброго времени суток дорогие горнолыжные инструктора! Поводом для написания этой книги послужили многочисленные наблюдения за работой инструкторов, а самое главное за тем, что и как усваивают студенты после урока.

К великому сожалению должен сказать, что в большинстве случаев если студент после урока едет вниз по зеленому склону по прямой в положении плуга, то это верх мечтаний! Ни о каких поворотах, как вы понимаете, речь просто не идет! Вот поэтому я и решил написать эту книгу.

Почему же такое происходит? Все достаточно просто. Студенты, которые приходят к инструктору, достаточно часто приезжают на курорт в компании уже катающихся, которые поручают своего товарища инструктору.

Другой вариант – это муж или жена хотят поставить на лыжи свою вторую половину. Ну и третий вариант, когда имеет место корпоратив, то есть одни сотрудники хотят поставить на лыжи своих коллег.

Как правило, неопытные инструктора попадают под влияние таких клиентов, которым нужно завтра или в крайнем случае послезавтра присоединиться к своим друзьям, родственникам или коллегам.

И как только инструктор со студентом попадают на вершину склона для начинающих инструктор начинает рассказывать и показывать, как надо поворачивать!

А это не работает! Причин несколько. Боязнь высоты, боязнь скорости, боязнь сделать любое движение, поскольку эти непослушные тяжелые лыжи тут же начинают из-под тебя выскальзывать ну и так далее. . .

Вот по этим причинам и происходит то что после такого «урока» пределом мечтаний является прямой спуск в положении плуга по ярко-зеленому склону.

Дорогие инструктора! Пожалуйста постарайтесь не поддаваться на провокационные просьбы ваших учеников. Старайтесь им объяснить, что перед тем как начать покорять черные склоны, надо сначала как следует освоить зеленые, чтобы приобрести опыт, а самое главное необходимые двигательные навыки! Вот о том, как это сделать и пойдет речь в этой книге.



## Часть 1. Благожелательная атмосфера и комфорт

Подберите для своих учеников максимально комфортный, достаточно пологий склон с широким выкатом. Желательно, чтобы ваши студенты могли хотя бы примерно посмотреть место, где они будут постигать основы горнолыжного мастерства.

Почему это так важно? Потому, что любой взрослый человек, начиная постигать что-то для него новое, обязательно сталкивается с чувством неуверенности и даже страха.

Задача инструктора состоит в том, чтобы на уроке создать максимально благожелательную атмосферу для обучения.

Именно поэтому многие горнолыжные школы для обучения начинающих посылают наиболее опытных инструкторов. Кроме того, курорты, как правило, ограничивают число студентов в группе. Четыре-пять человек, на мой взгляд, оптимальный вариант.

Перед тем как одеть лыжи поделайте несколько разминочных упражнений. Пускай студенты походят в непривычных горнолыжных ботинках, поприседают, понаклоняются. За это время опытный инструктор сможет оценить, как его студенты обуты.

Две вещи на которые следует обратить внимание:

Никогда не заправляйте внутренний бахил горнолыжных брюк с предохраняющей от снега резинкой в ботинок;

Внутри ботинка должен быть только один носок.

В противном случае резинка или второй носок начнут тереть, причиняя боль и ваш, даже самый блестящий урок, пойдет насмарку.

Следующий очень важный момент: продемонстрируйте и расскажите вашим студентам об основной атлетической горнолыжной стойке.



Атлетическая горнолыжная стойка или иными словами динамический баланс горнолыжника является самым главным компонентом в катании! Бедра слегка согнуты, ноги параллельны друг другу, слегка согнуты в голеностопах и коленях. Расстояние между ступнями 15-20 см.

Руки немного согнуты в локтях, вытянуты вперед и в стороны, то есть примерно так, как на руле велосипеда! При кратком взгляде вниз необходимо видеть кисти рук!

Постарайтесь почувствовать, как вес равномерно распределяется по всей поверхности стопы, а голеностоп слегка упирается в язык ботинка. Углы наклона вперед голеностопов и корпуса примерно равны.

Особое внимание обратите на сгибание голеностопов.



Голеностоп выпрямлен  
Лыжа не загружена

Голеностоп согнут  
Лыжа загружена

При незагруженной лыже вес лежит на пятках, при загруженной на передней части ботинок, что немедленно сказывается на загрузке лыж.

Как правило студенты начинают сгибать туловище. Это неправильно, так как чрезмерно согнутый и поданный вперед корпус создает слишком большое давление на переднюю часть лыж!

Необходимо, чтобы все суставы были немного согнутыми. Чтобы корпус был мягкий, пружинистым! Приведите пример со стойкой вратаря в футболе или теннисиста, или баскетболиста. В общем объясните, что тело должно быть мягким, эластичным, чтобы в любой момент оно могло среагировать на внешние факторы.



Вот типичная стойка начинающих. Голова опущена вниз. Это значит, что закрепощена шея и мышцы спины. При этом все тело сильно напрягается, теряется его подвижность. Правая рука развернута назад. Это значит, что на правую ногу приходится слишком большое давление и становится невозможным выполнить поворот. Лыжи управляются движением корпуса, а не движением ног. Как результат частая потеря баланса и контроля над лыжами!

Дорогие товарищи инструктора! Пожалуйста помните, что стойка должна быть мягкой, динамичной! Кисти рук не сжимают палки, а просто их поддерживают. Плечи мягкие, расслабленные! Голеностопы, колени и бедра работают, как амортизаторы, поглощая неровности склона!

Первое упражнение – без лыж из положения атлетической горнолыжной стойки – постановка ног в положение плуга или упора. Необходимо чтобы носки всегда были ближе чем пятки. Это самое главное движение начинающего лыжника для снижения скорости или остановки.

После этого необходимо показать где у лыжи передняя и задняя части, а также передняя и задняя часть крепления. Необходимо продемонстрировать, как лыжу одеть и как лыжу снять.

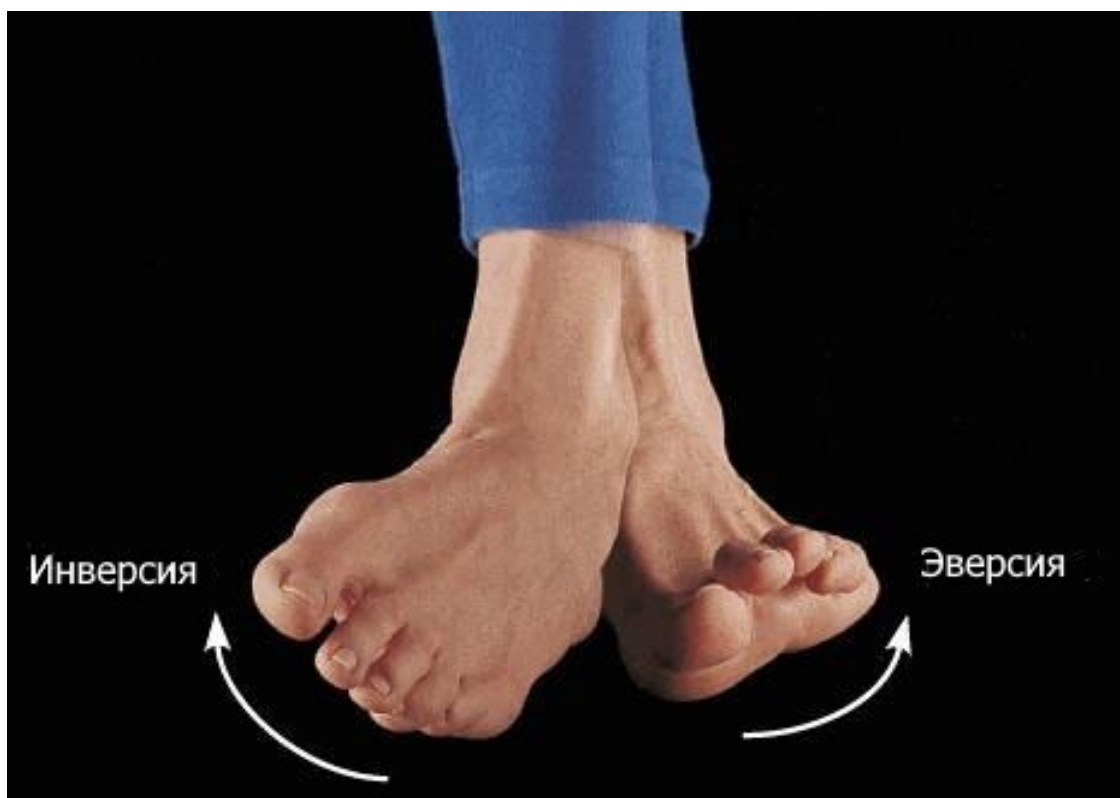
Убедитесь, что все студенты могут одеть и снять лыжу. Далее на одной лыже скользим немного вперед, а затем выписываем воображаемую восьмерку на снегу, поочередно на одной и на другой ноге.



Для чего это нужно? Наше человеческое тело не симметрично. Как правило у большинства людей правая сторона, а соответственно правая нога, существенно сильнее и более развита чем левая.

Поэтому в этих первых упражнениях необходимо чтобы ваши студенты концентрировались на одинаковых ощущениях своего голеностопа внутри ботинка!

Обязательно надо стараться, чтобы у ваших подопечных во время сгибания колена и голеностопа, а также наклона голеностопа (эверсия) появилось ощущение сопротивления со стороны языка и внутренней стенки ботинка.



Начнет получаться – отлично!!!! Следующее упражнение – одеваем лыжу на правую ногу и делаем движение остановки из упора. Потом тоже самое с левой ногой. Теперь одеваем лыжи на обе ноги и ставим лыжи в положение упора.



Необходимо обращать особое внимание на то, чтобы обе лыжи образовывали одинаковый угол закантовки. **Угол закантовки – это угол между снегом и лыжей.** Кроме того, сконцентрируйте внимание ваших студентов, чтобы **давление или сопротивление со стороны языка ботинка на обеих ногах было одинаковым!**

Ну а теперь настало время попробовать поскользиться на лыжах! Основная мысль – при скольжении вперед необходимо обязательно ощущать давление или сопротивление со стороны языка ботинка на голеностопе. Руки должны быть впереди и легкими уколами палок поддерживать баланс.

Следующее движение: толкание двумя палками, скольжение на двух лыжах и постановка двух лыж одновременно в положение упора. Попрактикуйте это упражнение сначала по прямой, а потом слегка изменяя направление движения.

Пожалуйста обращайте внимание чтобы ваши студенты при остановке не отводили руки назад! При отведении рук назад происходит смещение назад центра тяжести лыжника. При этом пропадает давление между голенью и языком ботинка!

Такая потеря давления говорит о том, что лыжа теряет загрузку. Иными словами, лыжа теряет сопротивление со стороны снега, перестает сгибаться и становится неуправляемой!

Уважаемые инструктора! Пожалуйста, когда вы рассказываете и особенно показываете какое-либо упражнение, постарайтесь выполнять его максимально точно.

Внимательно наблюдайте за подопечными! Известное дело, что 90% информации мы воспринимаем визуально! Поэтому, не делайте лишних движений! **Помните, что ваши ученики смотрят на вас во все глаза и будут стараться вас копировать!**

Итак, будем считать, что при одновременном толкании палками и дальнейшем скольжении на двух лыжах ваши студенты достаточно уверенно останавливаются в положении упора! Следующий шаг – освоение подъемника!

Подъемник – это неотъемлемая часть всех мировых курортов и научившись им пользоваться можно смело ехать на любой горнолыжный курорт мира. Обучение пользованию подъемником состоит из трех этапов. Первое – находясь рядом с подъемником необходимо рассказать и показать студенту что ему надо делать внизу и наверху.

Расскажите, что сначала необходимо остановиться непосредственно перед входом на подъемник и когда кресло перед вами проходит вперед, следуйте за ним. Как правило посадка не вызывает трудностей. **Обязательно покажите, что надо делать с палками! При посадке на лифт обе палки должны быть в одной руке!**

Инструктору необходимо рассказать, что надо сделать при спуске с подъемника. Покажите студентам как вы сидите. Объясните, что как только они почувствуют твердую снежную поверхность под лыжами, необходимо встать, плавно съехать с подъемника и мягко остановиться в положении упора.

В дополнение к выше сказанному я обычно рассказываю, что при вставании с подъемника, **центр тяжести лыжника всегда должен смещаться вперед, что способствует загрузке лыж и контролю над ними.** Если вдруг у кого-то не получается, я всегда еду с этим студентом и помогаю ему по мере необходимости.

Уважаемые инструктора! Постарайтесь на одну секундочку представить себя в положении вашего студента! Вас обули в очень непривычные жесткие ботинки, посадили в первый раз в жизни на подъемник, к ногам пристегнуты какие-то досочки называемые лыжами и так далее... Скажите мне пожалуйста какого будет ваше психологическое состояние?

Что я обычно делаю в окружении такой группы новичков. Стараюсь снять напряжение!!!! Рассказываю про наш замечательный курорт Солитьюд, про то как у нас красиво, про Юту, про наши национальные парки. . . В общем делаю все возможное чтобы снять психологический стресс. Обычно это занимает буквально 2-3 минуты, но люди становятся гораздо спокойнее.

Следующий шаг- первый спуск! Как уже было сказано, студенты поднимаются на подъемнике **только после того, как они устойчиво демонстрируют остановку в положении упора!** Вот это им и надо будет сейчас делать! Только на плоском месте, надо было толкаться палками, а здесь, благодаря небольшому уклону, этого делать не надо! То есть задача упрощается!

**Обязательно показывайте! Руки, плечи, грудь все смотрит вниз по склону. Работают только ноги.** Пару метров вперед – стоп! Еще пару метров и опять стоп! И так до конца склона! С учетом того, что у нас в Солитьюде склон для новичков примерно метров 300-350 можете легко посчитать сколько остановок сделают новички за первый спуск.

Небольшое отступление. Среди новичков, как правило, встречаются люди с лишним весом, ведущие малоподвижный образ жизни и плохо координированные. На такой случай у меня всегда в кармане лежит приспособление Edgie-Wedgie. Это просто две трубки, соединенные между собой плоской капроновой лентой с разъемом.



Когда такие новички пытаются проехать по склону и остановиться, то в силу несбалансированного положения лыжи у них начинают рыскать, ученики пугаются, что не в состоянии контролировать ситуацию и весь восторг от общения с горами пропадает.

Но как только на лыжи таких студентов одеваются Edgie-Wedgie, весь процесс обучения приобретает совершенно другой оборот. Дается только одна команда "раздвиньте, пожалуйста, ноги, так чтобы было расстояние между коленями". Edgie-Wedgie не позволяют лыжам рыскать, и они встают на канты. При многократно повторяющимся движении, мускульная память формируются очень быстро. Ваши подопечные сразу начинают чувствовать себя намного увереннее и соответственно удовольствие нарастает!

Но вернемся к нашему уроку. Уже после первого спуска в группе начинают звучать шутки и смех, первичное нервное напряжение уходит, студенты начинают чувствовать себя намного раскованнее.

Дорогие инструктора! Может так случиться, что после первого спуска не у всех студентов получается одинаково! Такое не исключается, поскольку все люди разные. Пожалуйста повторите точно такой же спуск еще пару раз до тех пор, пока вся группа не начнет уверенно останавливаться в положении упора. Пожалуйста не забывайте напоминать, что пока никаких поворотов!!!! **Руки, плечи, грудь все смотрит вниз по склону. Работают только ноги.**

<https://youtu.be/LK7GygHK-aQ>

Следующее упражнение – контроль скорости в положении упора. Объясните, что чем больше расстояние между коленями, тем выше угол закантовки и тем меньше скорость. Чем меньше расстояние между коленями, тем меньше угол закантовки и соответственно выше скорость.

Таким образом, уменьшая или увеличивая размер упора ваш студент регулирует скорость спуска вплоть до полной остановки.

Если это упражнение не вызвало никаких трудностей, то повторите его пожалуйста для закрепления новых двигательных навыков еще два-три раза.

Следующее упражнение, это все тоже самое, но только немного другое задание. Спуск по этому же склону с постоянной скоростью! **К этому моменту ваши подопечные должны уметь тормозить, ускоряться и останавливаться.**

<https://youtu.be/42KCZeEEBEQ>

Уважаемые инструктора! Ваша основная задача во время всех этих упражнений – наблюдение за вашими студентами. Во время движения должен отсутствовать разворот корпуса в



одну или другую сторону, должна поддерживаться атлетическая горнолыжная стойка, на обеих ногах должно быть одинаковое давление на голеностопе со стороны языка ботинка и одинаковое давление или сопротивление со стороны внутренней стенки ботинка!

Предположим, что у всех все неплохо получается. Вот тут-то и настала пора начать осваивать повороты из упора! Чем отличается поворот из упора от того, что мы только что делали? Только одним! Если я говорил о том, что в предыдущих упражнениях давление на языки ботинок одинаковое, то теперь давление на одной ноге должно быть больше. На какой?

При повороте направо – на левой ноге, при повороте налево – на правой ноге. Что еще необходимо делать? Необходимо согнуть колено и голеностоп. Это движение согнет лыжу, поскольку лыжа начнет испытывать сопротивление со стороны снега!

Необходимо использовать навыки остановки, когда мы делали предыдущие упражнения. Какие навыки? Вспомните, когда мы останавливались или снижали скорость, мы увеличивали или уменьшали размер нашего упора. Это движение лыжи называется проскальзывание!

Так вот при поворотах происходит сочетание двух движений – давления и проскальзывания. Эти движения происходят на внешней ноге. А какая нога называется внешней? Та которая во время поворота ниже по склону! Поворот налево – правая, поворот направо – левая! Так что же физически надо сделать, чтобы привязанная к ноге лыжа повернула – согнуть и наклонить голеностоп!

Ну а что же делать с другой ногой? Расслабить, распустить, уменьшить давление на голеностопе. Как только прекращается давление на голеностоп, лыжа прекращает давить на снег, то есть сгибаться, становится плоской. Таким образом манипулировать ею становится очень легко.

Сгибание голеностопа и колена обеспечивается атлетической горнолыжной стойкой. Давление на внешнюю лыжу (длинная нога-короткая нога) обеспечивает смещение центра тяжести лыжника внутрь поворота. Наклон голеностопа обеспечивает закантовку!

Вот это коротенькое видео с Линдзи Вонн – Олимпийской чемпионки и второе место в мире по победам на Кубке Мира после Ингемара Стейнмарка в общем зачете великолепно показывает всю биомеханику движений современного горнолыжного поворота!

<https://youtu.be/YrCrRV3b5yk>

Атлетическая горнолыжная стойка, наклон голеностопа, то есть давление на внутреннюю часть ботинка (эверсия) с одновременным началом смещения центра тяжести внутрь поворота (длинная нога – короткая нога) есть основные составляющие современной горнолыжной техники!

Что же именно вы должны чувствовать в процессе спуска? Есть всего несколько вещей, на которые можно повлиять, чтобы изменить давление лыж на снег. **Первое, и наиболее фундаментальное – можно изменить распределение веса (и давления) между лыжами, перенеся вес с одной ноги на другую. И еще можно регулировать степень загрузки для каждой из лыж.**

В процессе поворота вы всегда сильнее давите на внешнюю лыжу, чем на внутреннюю. Эта форма загрузки и разгрузки лыж или боковой перенос веса тела, в той или иной степени происходит в каждом повороте. Именно боковой перенос веса тела может сделать повороты более быстрыми и простыми.

Встаньте на пол, расставив ноги на ширину плеч. Держите корпус прямо и расположите бедра по центру относительно стоп. Для совершения поворота необходимо сместить бедра (центр тяжести) внутрь поворота, к его центру, где можно найти равновесное положение.

Необходимо четко понимать, что движение бедер начинается от стоп. При этом движении одна нога (внешняя) за счет выпрямления сильнее давит на лыжу, а бедра смещаются в противоположную сторону от этой ноги.

Итак, надавите сильнее одной ногой и следите за тем, как бедра смещаются в противоположенную сторону от этой ноги. Сосредоточьтесь на ощущении, как это движение усиливает давление на внешнюю ногу. Постарайтесь понять, что чувствует ваша другая, незагруженная нога.

Загружаемая нога распрямляется, когда сильнее давит на пол, а другая нога сокращается, слегка сгибаясь и становясь как бы чуть короче (эффект велосипеда). Это ощущение удлинения/сокращения ног проще увидеть и ощутить, если вы выполните данное упражнение рядом со стеной, прислонившись к ней, когда нагружаете дальнюю от стены ногу.



Приношу извинения за качество фотографий, они сделаны много лет назад!

Полагаю, что у вас возникло понимание как добиться давления на внешнюю лыжу. Важно почувствовать, как эта (внешняя в повороте нога) распрямляется почти до конца, как нога велосипедиста в нижнем положении педали.

В этом положении ваши мышцы способны создавать наибольшие усилия, а нога почти прямая – что позволяет костям скелета принять на себя некоторую часть нагрузки, возникающей в повороте. Поддержание мягкого стабильного туловища – один из эффективных путей приложения сил к лыжам при помощи распрямления ног.

Второй компонент хорошей загрузки/разгрузки лыж – это навык использования распрямления/сгибания ног для загрузки и разгрузки лыж в процессе поворота. Механика этого движения очень проста – когда ноги распрямляются, давление растет, при сгибании ног давление на лыжи снижается.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.