

2.7. Дыхание – важный элемент техники

Важность правильного дыхания в циклических видах спорта давно известна. Тренеры по бегу на лыжах уделяют постановке дыхания существенное место в тренировочном и подготовительном процессах.

Я убеждён, что правильно поставленное дыхание не менее важно и в горных лыжах. К сожалению, этот факт является откровением для очень многих тренеров в нашем спорте, и особенно для детских тренеров и тренеров юниоров. Зачастую при постановке техники тренеры вообще не уделяют дыханию внимания. Такой подход в корне ошибочен. Дыхание, на мой взгляд, является неотделимой частью техники выполнения поворотов. Достаточно однажды присутствовать на тренировке слаломистов высокого уровня, чтобы убедиться в том, что они не просто дышат, идя по трассе слалома, а синхронизируют дыхание с определёнными элементами техники. Находясь в непосредственной близости, можно слышать резкие выдохи в завершающей фазе поворота после флага.

Остановимся на дыхании немного подробнее. Правильное дыхание позволяет адекватно снабжать мышцы кислородом. В противном случае даже на обычной трассе слалома после 40–45 секунд спортсмен может ощутить заметную усталость мышц. А это значит, что он проиграет дополнительное время на последних 10–15 воротах трассы. Понятно, что о супергиганте и тем более скоростном спуске можно уже не упоминать. На трассах длиной в два километра и более спортсмен с непоставленным дыханием будет добираться до финиша на «деревянных» ногах. Это чревато не только проигранными секундами, но и травмами. Кроме того, правильное дыхание позволяет идти по трассе плавно и избегать ошибок и сбоев. Нарушение ритма дыхания, как правило, приводит и к нарушению ритма прохождения трассы слалома или гиганта. Некоторые тренеры считают, что правильное дыхание обеспечивает лучшее скольжение лыж в скоростных дисциплинах.

Так в чём же заключается правильное дыхание?

В отношении всех горнолыжных дисциплин в общем можно сказать, что вдох делается плавно в течение первых трёх четвертей поворота, а выдох более коротко – в завершающей стадии поворота. С точки зрения техники почти всегда со-

блюдается общий принцип – плавный вдох выполняется в ходе распрямления ног и заклона, а выдох выполняется более коротко при сгибании ног в конце дуги. Как уже отмечалось в предыдущих разделах, в круглых законченных поворотах ритм движения сгибания–разгибания ног придерживается в соотношении 1:3, при этом сгибание всегда короткое, а заклон–разгибание более плавное. Нетрудно заметить, что соотношение длительности выдоха и вдоха при выполнении поворота тоже близко к 1:3. Таким образом, осуществляется синхронизация дыхания и работы мышц.

Остановимся на особенностях дыхания применительно к конкретным дисциплинам.

Дыхание в слаломе обусловлено интенсивностью режима работы спортсмена на трассе. Слаломист дышит в режиме близком к режиму дыхания легкоатлета на дистанции 400 м. Обычно слаломисты делают резкий выдох в момент блокирования вешки. Следующий за этим укол палкой служит началом плавного вдоха. В слаломе рекомендуется дышать ртом.

Дыхание в слаломе-гиганте ближе по интенсивности и режиму к дыханию спортсмена во время бега на 1500 м.

И вдох, и выдох осуществляется более плавно. Выдох начинается сразу после прохождения ворот и заканчивается к моменту завершения дуги и сгибания ног. Вдох начинается в начале заклона и распрямления ног и заканчивается у следующих ворот. Естественно, что спортсмену необходимо подстраивать ритм своего дыхания к ритму трассы. Это зависит как от крутизны склона, так и от постановки трассы.

Спортсмены высокого уровня делают это инстинктивно, буквально после прохождения двух–трёх ворот. Очень часто юниоры совершают грубые ошибки именно в первых 10–12 поворотах. Отчасти это связано с неумением быстро наладить правильный ритм дыхания.

В слаломе-гиганте рекомендуется делать вдох носом, а выдох ртом. Тем не менее те спортсмены, которые с детства привыкли дышать только ртом, имеют преимущества, когда в результате простуды они вынуждены выступать с заложенным носом.

Дыхание в скоростном спуске и супергиганте должно быть как можно более плавным. В определённых ситуациях на пологих участках трассы

вдох и выдох могут занимать одинаковое время. В скоростном спуске дышать можно только носом. Попытки вдыхать ртом на скорости приведут лишь к сбою в дыхании. Наиболее распространённой ошибкой юниоров является закреплённость и элементарная задержка дыхания в течение первых 15–20 секунд на трассе. К моменту когда спортсмен начинает дышать, его дыхание бывает недостаточно плавным. Прерывистость дыхания приводит к плохой работе ног и ошибкам.

Очень часто юниору требуется половина трассы на то, чтобы разобраться с дыханием. К этому моменту все шансы на хороший результат, как правило, уже потеряны. Чтобы проблем с дыханием на трассе было меньше, рекомендуется входить в нужный ритм дыхания в процессе активации на старте. Здесь юниорам необходима помощь тренера. Однако все разговоры о дыхании во время соревнований бесполезны, если дыхание не было поставлено в процессе овладения техникой.

К сожалению, многие тренеры рассматривают дыхание как отдельный компонент горнолыжного спорта и не работают над дыханием, пока спортсмен не достигает относительно высокого уровня техники. Это существенно усложняет обучение правильному дыханию. Процесс поста-

новки дыхания проходит гораздо более гладко, когда дети и юниоры осваивают принципы правильного дыхания одновременно с освоением техники. Естественно, что дыхание, как и другие элементы техники, может быть освоено и отработано только в свободном катании. Я рекомендую начинать учить дыханию прямо на начальном этапе при обучении работе ног. Например, в прямом спуске юниор сгибает ноги и делает выдох, затем разгибается, выполняя плавный вдох. На практике обучение этому простому движению, выполняемому в нужном ритме, может занять немало времени. Ещё более сложно обучать уколам палкой с одновременным выдохом. Однако время и усилия, затраченные на начальных стадиях обучения, вполне окупятся, когда спортсмен поднимется на более высокий уровень и сможет ощутить преимущества правильного дыхания. Если процесс обучения построен грамотно, то техника и дыхание спортсмена взаимосвязаны и «включаются» у него на трассе рефлекторно, на подсознательном уровне. Чтобы это происходило, тренерам необходимо постоянно и кропотливо работать над дыханием спортсменов. Например, при работе как над внутренним, так и над внешним воображением необходимо использовать дыхание как один из вообразяемых факторов.

2.8. Выявление ошибок и их корректировка

Исправление недостатков в технике спортсменов является одной из основных задач тренера. Естественно, что прежде всего должны быть чётко определены технические недостатки и ошибки. После выявления ошибок тренер должен составить план их исправления. Всё это вполне очевидные вещи, известные даже начинающим тренерам и инструкторам. Однако мой опыт работы с разными коллегами показывает, что очень многие из них по-настоящему не понимают, в чем именно состоит процесс выявления ошибки и тем более её исправления. Поясню, что я имею в виду, на возможном примере. Возьмем спортсмена среднего уровня, испытывающего ряд проблем при прохождении трассы слалома. Спортсмен запаздывает по всей трассе, выполняя повороты под флагом и порой едва доезжая до финиша. Наблюдающий за этим с финиша трассы тренер уже не в первый раз го-

ворит своему подопечному что-то вроде следующей фразы: «Засиживаешься и опаздываешь в поворот, начинай поворот пораньше. Да, и ещё: руками так не маши, подисциплинированной давай!» Уверен, что многие из читателей слышали что-либо подобное от своих коллег, а может быть, когда-то и сами говорили что-то похожее. В принципе ничего неверного наш тренер не сказал. Скорее всего, он заметил именно то, что происходит со спортсменом, – запаздывание и размахивание руками. Тем не менее я глубоко убеждён, что, в очередной раз услышав это от тренера, спортсмен пойдёт по трассе ничуть ни лучше. В чём же причина такой «невосприимчивости»? Неужели этот, в общем-то зрелый спортсмен не может исправить ошибку, указанную тренером?

Чтобы ответить на эти вопросы, попытаемся более детально разобраться в ситуации. Что сде-