

УДК 796.92

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ЮНИОРОВ

Кучерова А. В. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра теории и методики физического воспитания)

Аннотация. В статье анализируется подготовка лыжников-юниоров в настоящее время. Дается краткий анализ проблемных вопросов тренировочного процесса и предложения о возможности создания юниорской сборной Беларуси по лыжным гонкам.

Достижение высоких спортивных результатов обусловлено проявлением большого числа факторов, охватывающих практически все стороны подготовки спортсменов высо-

кой квалификации: экономическая и социальная сферы, материально-технические условия, организация и управление спортивной тренировкой.

В лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходит совершенствование материально-технической базы, спортивного инвентаря, экипировки, смазочных средств, расширяется использование спортивных гаджетов с целью оперативной функциональной диагностики. Современному лыжнику не обойтись без применения фармакологических, физиотерапевтических средств и специального питания, которые повышают эффективность тренировочного процесса. Изменения программ соревнований требует усовершенствование техники и тактики ведения соревновательной борьбы. Все эти изменения приводят к повышенным требованиям к физиологической и психологической подготовленности современного лыжника.

Проблема поиска новых путей организации и оптимизации тренировочного процесса, построение его структуры и содержания на различных этапах годового цикла остается актуальной на сегодняшний день. В связи с этим возникает необходимость пересмотра и внесения эффективных корректировок в структуру основ функционирования белорусского лыжного спорта: организационно-управленческой, программно-нормативной, научно-методической.

Анализируя результаты выступлений белорусских спортсменов на Олимпийских играх в составе команды Республики Беларусь (начиная с Лиллехаммера–1994 и заканчивая Олимпиадой в Сочи–2014), трудно отметить какие-либо изменения в достижениях наших спортсменов-лыжников. Если по количеству завоеванных медалей в общем командном зачете из года в год выявляется положительная динамика, то именно в лыжных гонках такой динамики не наблюдается. Следует отметить, что места, занимаемые нашими спортсменами, имеют очень широкий диапазон: начиная с 5-го и заканчивая 73 местом. Не выявлено ни положительной, ни отрицательной динамики роста или снижения результатов в течение последних 20 лет. Практически такое же положение по достигнутым результатам отмечается и на Чемпионатах мира, например в ЧМ–2015 года, проходившем в Фалуне, командное место у девушек по общей статистике – 18-е, а у мужчин – 15-е.

Не лучшее положение и у юниоров, которые со временем должны придти на смену основному составу нашей сборной. На сегодняшний день в нашей стране в структуре подготовки олимпийского резерва нет молодежной юниорской сборной команды как отдельной единицы. Нынешнее положение дел спортсменов, которые могли бы в будущем придти на смену нашим ветеранам лыжного спорта, вряд ли можно назвать достойной подготовкой олимпийского резерва.

Сама организация процесса перехода в спорт высших достижений талантливой молодежи, на которую наше государство потратило огромные суммы денег за период их обучения в УОР, имеет заметные упущения. Большинство спортсменов-лыжников по окончании УОР в случае, если они не попадают в национальную команду, вынуждены уходить из спорта, так как у них нет структурной организации, которая занималась бы их дальнейшей целенаправленной и планомерной подготовкой.

На это можно, с одной стороны, возразить: у нас в стране есть областные школы спортивного мастерства (ШВСМ), функционирует Республиканский центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта (Раубичи), работают отдельные тренеры, которые готовят в общей сложности трех-четыре отдельных спортсменов.

К большому сожалению, такая организация работы в юниорском спорте ведет к несогласованности действий между группами и тренерами и, в конечном итоге, к потере талантливой молодежи. К тому же, каждый тренер использует в работе свои методики,

отсутствуют общие подходы к тренировкам, выбору единой экипировки, смазочных средств, инвентаря, к проведению совместных сборов. Не выделяется транспорт для перевозки спортсменов к местам проведения сборов и соревнований, в командах не предусмотрены массажист и врач, и, как следствие, – тренер в единственном лице вынужден выполнять все эти функции: он и тренер, и водитель, и диетолог, и фармацевт, и массажист, и врач, и сервисмен.

Не у всех тренеров имеются одинаковые финансовые возможности: один смог «выбить» деньги и повезти на соревнования своих воспитанников, они заработали FIS-пункты на рейтинговых стартах, а другому тренеру из общей «областной казны» деньги не достались, и, как следствие, – даже более перспективные спортсмены не смогли принять участие в зачетных соревнованиях, так как у них просто не было возможности проявить себя.

Все вышеуказанные проблемы можно устранить путем создания «Юниорской сборной Беларуси по лыжным гонкам» – единой организации команды и тренеров, и спортсменов, у которых будет одна цель, единое финансирование, специалисты по научному и функциональному обеспечению спортсменов.

В России, Норвегии, Казахстане созданы и успешно функционируют юниорские сборные по лыжным гонкам. Необходимо перенять опыт наших коллег из России, у которых организованы равные условия для тренировок лучших спортсменов, вне зависимости от того, откуда они родом: из Якутии или с Сахалина. Единая команда позволяет создать одинаковые условия для развития юниоров, создаются возможности для здоровой конкуренции и стремления к достижению результатов лидеров команды в процессе тренировок, дать каждому шанс для справедливого отбора в основную сборную, а тренеров – нацелить на обмен опытом в методиках проведения тренировок, в подготовке лыжного инвентаря, функциональной диагностике и восстановлению спортсменов.

Еще одной проблемой в подготовке юниоров является само построение тренировочного процесса. Так, планирование УТП в ДЮСШ осуществляется по программе федерации лыжных гонок, утвержденной еще в 2003 году. Более 14 лет назад и экипировка была другой, и, соответственно, техника и ее функциональное обеспечение существенно отличались от нынешних. Однако сегодня программа соревнований требует и более скоростной подготовки спортсменов, и надлежащей функциональной диагностики для того, чтобы обеспечить более качественное восстановление организма спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ сегодня осуществляется еще по меркам старой советской школы. Его построение планируется следующим образом: понедельник – втягивающий режим, вторник, среда – развивающий, четверг – восстановительный, пятница – поддерживающий, суббота – развивающий (длительная тренировка), воскресенье – отдых. В ходе такого процесса организм приспособляется к одним и тем же условиям и режиму проведения сборов и тренировок. При переходе же на более высокий уровень, в группы юниорского состава, спортсменов начинают тренировать по другим методикам, следовательно, начинается адаптация к совершенно другим нагрузкам и другой организации сборов. На это уходит практически целый тренировочный год, рост результатов останавливается, спортсмен не прогрессирует.

Смена тренера, перестроение на «скандинавскую» систему нагрузок, более объемную, короткую и высокоинтенсивную, требует более тщательного подхода к адаптационным механизмам спортсменов. В противном случае у них начинаются проблемы не только психологического характера, но и ухудшение здоровья, что иногда приводит даже к вынужденному уходу из спорта. С момента окончания УОР и до попадания в основной состав национальной команды образуется временной промежуток, в течение которого

спортсмен выбивается из привычного тренировочного процесса. По нашему мнению, должна быть сформирована единая система планирования с учетом преемственности принципов спортивной тренировки в ДЮСШ, УОР, юниорской сборной и основной национальной команде.

Анализируя вышесказанное, можно заключить следующее. Наша спортивная страна тратит огромные средства на детский и юношеский лыжный спорт. У лучших спортсменов есть возможность продолжить обучение и тренировки в училищах олимпийского резерва. Однако чтобы отобраться в спорт высших достижений, нужна еще одна ступень профессиональной подготовки – юниорская сборная по лыжным гонкам, которая позволила бы многим перспективным спортсменам продолжить свою спортивную карьеру на более высоком уровне.