



**Кучерова А.В.**, канд. пед. наук, доцент  
(Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова)

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ (ЮНИОРОВ)

В статье анализируются организационные аспекты подготовки лыжников-юниоров в настоящее время. Представлен краткий анализ актуальных вопросов тренировочного процесса, а также предложения по повышению эффективности функционирования юниорской сборной Беларуси по лыжным гонкам.

**Ключевые слова:** лыжники-юниоры; тренировочный процесс.

### ORGANIZATIONAL ASPECTS OF JUNIOR SKIERS-RACERS TRAINING

Organizational aspects of present training of junior skiers are analyzed in the article. Brief analysis of the topical issues of the training process and proposals on improving the efficiency of the Belarusian junior national team in cross-country skiing are presented.

**Keywords:** skiers-juniors; training process.

### Введение

Достижение высоких спортивных результатов обусловлено проявлением большого числа факторов, охватывающих практически все стороны подготовки спортсменов высокой квалификации: экономической и социальной сферы, материально-технических условий, организации и управления спортивной тренировкой. В лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, постоянно происходит совершенствование материально-технической базы, спортивного инвентаря, экипировки, смазочных средств, использование спортивных гаджетов с целью оперативной функциональной диагностики. Современному лыжнику не обойтись без применения фармакологических средств, физиотерапевтических процедур 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-гонщика. Проблема поиска новых путей организации и оптимизации тренировочного процесса, построение его структуры и содержания остается актуальной на сегодняшний день. В связи с этим возникает необходимость поиска новых технологий, повышающих эффективность организации процесса по подготовке спортсменов юниорского состава национальной сборной по лыжным гонкам.

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ организации процесса подготовки белорусских и российских лыжников-гонщиков юниоров.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы научных исследований:

1. Теоретический анализ с использованием научно-методических источников.
2. Анализ протоколов соревнований, сайтов федераций по лыжным гонкам, рейтинговых оценок результативности спортсменов.
3. Анализ документов планирования: спортивных дневников, планов, программ.

### Организация исследований

Проанализированы организационные аспекты подготовки лыжников-гонщиков (юниоров) в 2016–2017 гг.

### Результаты и их обсуждение

На основании анализа протоколов выступлений студенческой сборной на Универсиаде-2017 в Алматы [7] выявлено, что в основном пьедестал почета в лыжных гонках был представлен спортсменами России и Казахстана. Копилку наград нашей сборной команды пополнили представители: конькобежного спорта – Марина Зуева, горных лыж – Мария Шканова, фристайла – Артем Большаков, благодаря которым общее командное место поднялось до девятой позиции (таблица). Спортсмены лыжники-гонщики, к сожалению, не вошли в тройку сильнейших ни по одному пункту программы соревнований и к тому же имели серьезные проблемы в состоянии здоровья.

Таблица – Общий медальный зачет Универсиады-2017 в Алматы

Место	Страна
1	Россия
2	Казахстан
3	Корея Южная
4	Япония
5	Польша
6	Китай
7	Франция
8	Италия
9	Беларусь
10	Украина

Анализ выступлений лыжников говорит о том, что в подготовке молодежного состава существуют проблемы, о которых нельзя умалчивать. От построения тренировочного процесса у юниоров сегодня во многом зависит результат выступлений национальной сборной на международной арене в недалеком будущем.

Следует процитировать слова И.В. Листопада из его статьи «Обзор результатов выступлений сильнейших лыжников-гонщиков на чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх 2010–2015 гг.»: «Лыжники-гонщики, завоевывающие медали на юниорских и молодежных первенствах мира по лыжным гонкам, как правило, становятся и чемпионами или призерами на ЧМ или ЗОИ» [4].

Анализируя нынешнее состояние подготовки национальной команды, следует отметить те положительные тенденции, которые наблюдаются с приходом к руководству командой профессора И.В. Листопада. Спортсмены отмечают улучшение материально-технического обеспечения, налаживается научное сопровождение тренировочного процесса, периодически осуществляется функциональная диагностика физического состояния спортсменов. Однако следует обратить внимание на то, кто входит в состав команды. Вот уже много лет команду возглавляет мастер спорта международного класса Сергей Долидович, который, по мнению многих специалистов и спортсменов, мог бы успешно передавать свой богатейший опыт на тренерской работе. Однако по уровню его физической и функциональной подготовленности он занимает лидирующие позиции и успешно продолжает вести подготовку к зимним Олимпийским играм. Не отстают от лидера команды Юрий Астапенко и Александр Воронов – два молодых перспективных представителя Могилевского государственного училища олимпийского резерва. Остальные спортсмены команды, особенно девушки, также имеют неплохие результаты, однако их никак нельзя назвать выпускниками наших белорусских спортивных школ олимпийского резерва. Возникает вопрос: «Почему списочный, а затем и

основной состав национальной команды систематически не пополняется выпускниками белорусских училищ олимпийского резерва – юниорами?».

По нашему мнению, одной из основных проблем на сегодняшний день является организация процесса перехода талантливых спортсменов в спорт высших достижений. Государственные затраты на подготовку лыжников-гонщиков, например в УО МГУОР, довольно значительные и выпускники должны иметь возможность продолжать тренировочный процесс на высоком уровне, достигая при этом хороших результатов не только на республиканском уровне, но и на международном. Однако анализ показывает, что большинство спортсменов-лыжников по окончании УО МГУОР вынуждены уходить из спорта, если они не включены Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в списочный состав национальной команды Республики Беларусь по лыжным гонкам. Подтверждением сказанного является анализ протокола последнего республиканского старта в 2017 году лыжников-гонщиков «Открытый чемпионат и первенство Республики Беларусь по бегу на лыжероллерах и кроссу, 2-й этап». В группе мужчин «U-23» соревновались только 3 спортсмена 1997 г.р., 6 – 1996 г.р. и 2 – 1995 г.р. Юниорская команда была представлена 10 спортсменами 1998 г.р. и 15 – 1999 г.р.

Многие скептики могут возразить, у нас в стране имеются областные школы спортивного мастерства (ШВСМ), которые в 2017 году подверглись реорганизации, функционирует «Республиканский центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи», работают тренеры, которые готовят в общей сложности трех-четыре перспективных спортсменов, но все эти структурные единицы функционируют отдельно, вне системы.

Довольно продолжительное время существует «Республиканский центр олимпийской подготовки», который объединяет спортсменов, тренирующихся у квалифицированных и опытных тренеров. Тренировочный процесс у лыжников-гонщиков (юниоров) осуществляется по группам. Каждая группа готовится под руководством одного тренера по тренировочному плану, разработанному им же. Единого плана подготовки юниорского состава лыжников-гонщиков, по словам тренеров, не имеется. Некоторые тренеры для разработки своих планов пользуются программой «Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», которую более 13 лет назад разработали Н.А. Демко, А.А. Томанов, О.Л. Гракович (2004) [3]. Следует отметить уникальность данного документа планирования по доступности и методической грамотности излагаемых позиций. Однако за 13 лет

произошли изменения соревновательной программы в лыжных гонках, а также стали разнообразнее тренировочные средства и инвентарь. Появились современные гаджеты, позволяющие оперативно отслеживать функциональное состояние спортсмена, моделировать и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Следовательно, существует необходимость преобразования указанной программы в соответствии с требованиями инновационных преобразований в лыжных гонках.

Из анализа планов и спортивных дневников лыжников-гонщиков (юниоров) следует, что в системе подготовки доминирует методология построения спортивной тренировки, направленная на универсализм спортсмена. Для всех спортсменов, входящих в состав одной группы, тренирующихся у одного тренера, имеющих разный уровень подготовленности, стаж занятий, и значительные индивидуальные отличия в деятельности функциональных систем, тренировочный процесс организован по единому плану для всех, с использованием одних и тех же средств и методов тренировки без учета дифференцированного подхода. Из анализа публикаций по лыжным гонкам ведущих ученых России [1, 2] следует, что подготовка российских лыжников-гонщиков, в том числе и юниоров, строится с учетом их функциональных возможностей и специфики соревновательной дисциплины. Избирательно-целевое участие спортсмена в конкретном виде программы соревнований, построенное на индивидуальных особенностях организма спортсмена, позволяет использовать в подготовке все имеющиеся ресурсы целевым образом. Примером такой узкой специализированной подготовки являются успешные выступления российских спортсменов на ЗОИ и ЧМ [6]. Следует отметить, что деятельность наших тренеров имеет также свою индивидуальность, однако целостная система деятельности тренерского состава имеет некоторые упущения, не зависящие от работы тренера. Работа тренеров носит разрозненный характер, каждый имеет свое планирование, методику, выбор средств тренировки, экипировку и инвентарь, смазочные средства, тестирование функционального состояния спортсменов. В штате, сопровождающем тренировочный процесс наших юниоров, не предусмотрены массажист и врач, в отличие от российской команды. На тренера возложены многие функции, которые мешают ему выполнять основные обязанности. Тренер вынужден выполнять работу менеджера, водителя, диетолога, фармацевта, массажиста, врача, сервисмена. Не все тренеры находятся в одинаковом положении в плане доступности и сроков финансового обеспечения. Иногда их возможности зависят от таких структур, как плановый и бухгалтерский отделы. Например,

одному тренеру своевременно перевели деньги на сбор, поэтому он смог обеспечить участие своих воспитанников на соревнованиях. Следовательно, его спортсмены заработали FIS-пункты на рейтинговых стартах, а другому тренеру не перевели деньги, и его команде пришлось ехать на соревнования или сборы за свой счет, а точнее за счет родителей этих спортсменов. Следствием такой проблемной организационно-разрозненной деятельности тренерского состава и финансовой зависимости является то, что перспективные спортсмены вынуждены пропускать старты, а иногда и важные зачетные соревнования, и в результате лишены возможности проявить себя. К большому сожалению, такая организация подготовки юниоров ведет к несогласованности действий между группами и тренерами и, в конечном итоге, к уходу из лыжных гонок талантливых спортсменов. Следует полагать, что возникает необходимость объединения усилий работы отдельных тренеров в общую системную структурную организацию.

Из опроса тренеров РЦОП мы выявили, что в 2017 году создана юниорская команда по лыжным гонкам. Однако ни на одном из спортивных сайтов Республики Беларусь и сайте Белорусской федерации лыжных гонок точной информации об этом не имеется. Следует отметить, что на сайте Федерации лыжных гонок России размещена подробная информация не только о деятельности федерации, но и представлен основной и юниорский составы национальной команды, причем каждый спортсмен индивидуально по различным позициям. С созданием единой структурной единицы юниорской сборной Беларуси по лыжным гонкам представляется возможным устранить некоторые вышеуказанные проблемные аспекты. Следует остановиться на тех вопросах, ответы на которые открываются на ближайшую перспективу. Только объединив команду тренеров и спортсменов, сконцентрировав их на единой целевой направленности, обеспечив достойную финансовую поддержку, подключив специалистов по научному и функциональному обеспечению спортсменов, можно будет надеяться, что процесс подготовки юниорской команды станет более эффективным. В таком перспективном начинании следует обратить внимание на опыт работы ведущих стран по подготовке спортсменов-лыжников. В России, Норвегии, Казахстане созданы и успешно функционируют молодежные сборные по лыжным гонкам. В штатный состав входят специалисты, которые позволяют осуществлять тренировочный процесс на высоком научном уровне с использованием современных технологий диагностики функционального состояния. По нашему мнению, необходимо перенимать опыт коллег из России, у кото-

рых организованы условия для тренировок лучших спортсменов-юниоров, вне зависимости от того, откуда они родом: из Якутии или с Сахалина. Работа единой команды позволит создать одинаковые условия для всех спортсменов. При таком системном подходе к тренировочному процессу создаются возможности для здоровой конкуренции. Появляются мотивы и стремления к достижениям результатов, предоставляется возможность дать шанс каждому спортсмену для попадания в основной состав национальной команды благодаря справедливому отбору, а тренерам – обменяться опытом в методиках проведения тренировок, в подготовке лыжного инвентаря, функциональной диагностике и восстановлению спортсменов.

Одной из важных задач при подготовке спортсменов юниорского возраста (17–18 лет) является проведение регулярного комплексного контроля уровня их тренированности и готовности к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок. Как правило, такой контроль необходимо проводить с применением стандартных тестовых программ, которые спортсмен может выполнять как в лабораторных, так и в естественных тренировочных условиях. Согласно документальным данным, во время тестирований исследуется комплекс педагогических, медико-биологических и биохимических показателей, позволяющих оценить функциональное состояние ведущих (сердечно-сосудистой, энергообеспечения, нервной, эндокринной и т. д.) систем организма спортсмена. Однако не всегда имеется возможность проводить все эти виды контроля в совокупности. Например, медико-биологический контроль проводится два раза в год, и не всегда спортсмен и тренер имеют возможность совместно с врачом проанализировать результаты и оценить перспективы. Существует необходимость организации совместных семинаров по обучению тренеров современным методикам оценки функционального состояния.

Российские коллеги систематически проводят комплексный контроль, исследуют динамику показателей, публикуют результаты проведенных исследований [1, 2, 5]. В своих исследованиях А.И. Головачев подчеркивает, что для каждого этапа подготовки должны быть установлены свои критерии оценки состояния функциональных возможностей основных систем организма. Из анализа исследований А.И. Головачева, В.И. Колыхматова, Т.Н. Кокаревой, И.М. Русскова следует, что эта группа ученых постоянно работает со спортсменами, входящими в состав молодежной сборной России по лыжным гонкам [2]. Систематически анализируются основные показатели, от которых зависит планирование тренировочной нагрузки, характеризующей уровень

физической работоспособности, мощности окислительной и лактацидной систем энергообеспечения, функциональной экономизации. На основании обширных исследований формируется «модельный уровень» или модельные характеристики показателей физической подготовленности для данной возрастной группы (16–18 лет), которые в дальнейшем используются для отбора перспективных юных спортсменов.

Следует также обратить внимание на преемственность учебных планов и программ между ДЮСШ и ШВСМ. С переходом на более высокий уровень тренировочного процесса, в группу юниоров, спортсмены начинают тренироваться по другим методикам, следовательно, начинается адаптация к совершенно другим нагрузкам и другой организации сборов. На адаптацию уходит практически целый тренировочный год, рост результатов останавливается, спортсмен не прогрессирует. Смена тренера, перестроение на систему нагрузок, более объемную, высокоинтенсивную требует более тщательного подхода к адаптационным механизмам спортсменов. В противном случае у них начинаются проблемы не только психологического характера, но и связанные с ухудшением здоровья, что иногда приводит даже к вынужденному уходу из спорта. С момента окончания УОР и до зачисления 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 национальной команде.

### **Заключение**

Для повышения эффективности отбора спортсменов в основной состав национальной команды по лыжным гонкам необходимо повысить качество функционирования юниорской сборной по лыжным гонкам.

Разработка программно-методического обеспечения тренировочного процесса юниоров должна осуществляться системно на биологическом знании и многолетнем методическом опыте ведущих тренеров нашей республики и российских коллег.

Подготовку юниоров необходимо осуществлять на основе избирательно-целевого участия спортсмена в конкретном виде программы соревнований с учетом его функциональных возможностей и специфики соревновательной дисциплины.

Необходимо систематически организовывать совместные семинары по обучению тренеров современным методикам оценки функционального состояния спортсменов.

## ПОДГОТОВКА РЕЗЕРВА И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Систематически проводить комплексный контроль функционального состояния спортсменов, исследуя динамику показателей, и опубликовывать результаты проведенных исследований с целью обмена опытом.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Головачев, А. И. Построение тренировочного процесса, направленного на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков высокой квалификации, специализирующихся в спринтерских видах гонок / А. И. Головачев, В. И. Колыхматов // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 5. – С. 7–11.
2. Физическая работоспособность и уровень функциональной подготовленности лыжников-юниоров на этапах подготовительного периода / А. И. Головачев [и др.] // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации : Материалы Всероссий. науч.-практ. конф. / под ред. В. В. Ермакова, Л. Ф. Кобзевой, А. В. Гурского. – Смоленск, СГАФКСТ, 2011. – С. 53–57.

3. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Н. А. Демко, А. А. Томанова, О. Л. Гракович. – Минск, 2004.

4. Тарбеева, Н. М. Научный подход в планировании тренировочной нагрузки в лыжном спорте / Н. М. Тарбеева, А. В. Шишкина // Научные труды VIII отчетной конференции молодых ученых. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. – С. 256–258.

5. История Олимпийских игр. Медальный зачет [Электронный ресурс] // Национальный олимпийский комитет – Режим доступа: <http://olimp-history.ru/node/126>. – Дата доступа: 04.06.2017.

6. Универсиада 2017 – Алматы. Медальный зачет [Электронный ресурс] // Новости спорта. – Режим доступа: <http://olympdeka.ru/sport/different/medals/218.html>. – Дата доступа: 04.06.2017.

06.10.2017