

Пенигин А.С., канд. пед. наук, Заслуженный тренер Республики Беларусь
(Белорусский государственный университет физической культуры)

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ В КОНТЕКСТЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

В связи с перманентным усилением конкуренции на международной спортивной арене создание мощной перспективной команды в горнолыжном спорте, способной достигнуть самых высоких поставленных целей, а также укрепление авторитета белорусского спорта на международной арене являются задачами государственной важности. Вместе с тем проблемы улучшения системы спортивной подготовки белорусских спортсменов-горнолыжников и подготовки ближайшего спортивного резерва в этом популярном и зрелищном зимнем виде спорта, несомненно, считаются общественно важными, актуальными и жизненно необходимыми.

Due to the permanent increase in competition in the international arena the problem of a strong and promising team creation in alpine skiing able to achieve the highest goals and to strengthen the authority of Belarusian sports in the world arena are of national importance. At the same time the problems of improving the system of sports training of Belarusian alpine skiers and preparation of the next sports reserve in this popular and spectacular winter sport are considered undoubtedly as socially important, urgent, and necessary.

Горнолыжный спорт – одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам и объединяет в настоящее время такие спортивные дисциплины, как слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск, и отличаются друг от друга протяженностью трасс, перепадом высот между стартом и финишем, количеством ворот, через которые должен пройти спортсмен на дистанции, а также горнолыжное двоеборье (официальное наименование – альпийская комбинация), включающее в себя специальный слалом и скоростной спуск. Горнолыжный спорт входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1924 года. И включен в программу зимних Олимпийских игр [3, 11, 12].

История развития горнолыжного спорта в нашей стране начинается с 1948 года, когда Всесоюзным Советом по физической культуре и спорту было принято решение, в котором указывалось об обязательном включении элементов горнолыжной техники в программу занятий каждого учебного

учреждения, каждой лыжной секции. Однако подлинно массовое увлечение горнолыжным спортом в нашей республике началось в 50-х годах прошлого столетия. Тогда же соревнования по слалому были включены в комплексный зачет зимних Спартакиад Белоруссии. При этом существенным тормозом в развитии горнолыжного спорта в эти годы была острая проблема – недостаток горнолыжного инвентаря и оборудования, что, безусловно, снижало класс и спортивно-технические результаты белорусских спортсменов на Всесоюзных аренах.

Такое положение вещей существовало до конца 50-х годов, пока на горнолыжном небосклоне нашей страны не появились В. Грищенко и Ю. Перминов, первые наиболее известные горнолыжники в республике (члены сборной команды БССР с 1959 года). Среди наших горнолыжников тех лет были и просто уникальные люди. Особенно хочется отметить воспитанника П.А. Дельвера – мастера спорта СССР Г.А. Минеева, который впервые встал на горные лыжи, уже отслужив в армии, а через 3 года выиграл соревнования всесоюзного уровня по скоростному спуску. Впоследствии, будучи тренером, он воспитал немало известных спортсменов, за что был удостоен звания Заслуженного тренера БССР. В 1962 году в республике создается Федерация горнолыжного спорта и прыжков с трамплина. Горнолыжный спорт завоевывает все более прочные позиции в нашей стране в конце 60-х – начале 70-х годов. Значительно возросло и мастерство наших спортсменов, которые стали участвовать в гораздо большем количестве соревнований различного масштаба и показывать достаточно высокие результаты. Среди наиболее известных спортсменов и тренеров тех лет, внесших неоценимый вклад в развитие горнолыжного спорта в Белоруссии, необходимо выделить В.С. Пантелеева (мастера спорта СССР), А.В. Соловьеву (Заслуженного тренера БССР). Особое место принадлежит С.И. Пенигину, мастеру спорта СССР, неоднократно призёру чемпионатов СССР, участнику Кубков мира по горнолыжному спорту, который впоследствии возглавил тренерский штаб женской сборной команды СССР по горнолыжному спорту. Также необходимо отметить мастеров спор-

та СССР П.Е. Егорова, Т.С. Храпакову, О.С. Шипову – студентов Белорусского государственного института физической культуры [8, 9].

В середине 70-х годов в республике появилась целая плеяда талантливых спортсменов-горнолыжников, которые проходили обучение в БГОИФК под руководством тренера-преподавателя С.И. Пенигина. Это И.А. Юдин – мастер спорта международного класса, неоднократный победитель и призер чемпионатов СССР по горнолыжному спорту, участник чемпионатов мира 1982, 1997, 1999, 2001 гг. и Олимпийских игр-98; Н.С. Зелова – мастер спорта международного класса, неоднократный победитель и призер чемпионатов и Кубков СССР по горнолыжному спорту, участница крупнейших международных соревнований.

В конце 70-х годов горнолыжному спорту в нашей республике со стороны Госкомспорта уделяется все больше и больше внимания. К учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях различного масштаба привлекается значительное количество спортсменов, тренеров и специалистов в этом популярном виде спорта.

В начале 80-х годов в Белорусском государственном институте физической культуры была открыта специализация «Горнолыжный спорт». Тренерами-преподавателями и специалистами было подготовлено более 30 мастеров спорта, 60 кандидатов в мастера спорта и большое число перворазрядников. Среди студентов, которые в разные годы обучались в БГОИФК, а также в других вузах республики, чемпионы и призеры Спартакиад народов СССР, Кубков СССР, Спартакиад БССР, Первенств ЦС «Буревестник» и других соревнований самого высокого ранга.

В середине 80-х годов на спортивные арены выходят более молодые и талантливые спортсмены-горнолыжники, участники и призеры первенства СССР среди юношей и девушек, чемпионатов, Кубков и Спартакиад БССР по горнолыжному спорту. Однако после таких огромных для Белоруссии успехов на спортивных аренах в 1988 году Госкомспортом БССР было принято решение о закрытии горнолыжного спорта в связи отсутствием достаточного финансирования.

И только в 2003 году по решению Президента Республики Беларусь и Правительства в связи с огромной популярностью горнолыжного спорта в мире и в Республике Беларусь в качестве оздоровительного средства началось строительство горнолыжного оздоровительного комплекса «Логойск», который стал функционировать в январе 2004 года. А в 2004 году началось строительство горнолыжного комплекса «Силичи», отвечающего международным стандартам, на трассах которого в январе 2005 года были проведены открытый чемпионат и Кубок Республики Беларусь по горнолыжному спорту в

дисциплине слалом. Там же на базе РГЦ Силичи было открыто отделение горнолыжного спорта в детско-юношеской спортивной школе. Так возродилась современная история этого потрясающего, зрелищного и массового во всем мире зимнего вида спорта [9].

Анализ учебного и научно-методического материала свидетельствует о том, что основы построения тренировки в горнолыжном спорте опираются, как правило, на теоретические и экспериментальные сведения, полученные в конце прошлого столетия, а круг исследовательских работ, посвященных проблемам построения учебно-тренировочного процесса в годичном цикле в горнолыжном спорте на современном этапе его развития, весьма ограничен. В связи с вышеизложенным в настоящее время чрезвычайно важно рассмотреть, прежде всего, ключевые проблемы построения, планирования и управления учебно-тренировочным процессом в горнолыжном спорте в аспекте многолетней подготовки и предложить пути их решения.

Современный этап развития горнолыжного спорта в нашей республике требует целенаправленного применения усовершенствованных и высокотехнологичных методик, связанных с использованием оптимального соотношения объемов тренировочной нагрузки и специальных средств подготовки, которые позволят эффективно управлять учебно-тренировочным процессом квалифицированных спортсменов на различных этапах годичного цикла в аспекте многолетней подготовки и добиваться стабильно высоких спортивных результатов на соревнованиях самого высокого ранга [2, 4, 5, 8].

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный многоступенчатый процесс, качество которого определяется рядом факторов. К числу таких факторов, наряду с другими, относятся отбор одаренных детей и подростков на основе определения их индивидуальных двигательных способностей и спортивная ориентация, а также соответствие применяемых в учебно-тренировочном процессе методик развития двигательных способностей индивидуальным особенностям каждого спортсмена [1, 6, 7, 10].

В этой связи основополагающим направлением оптимизации учебно-тренировочного процесса в горнолыжном спорте является формирование системы тренировочных программ, основанных на научных методах построения годичного цикла тренировки, определения факторной структуры подготовки, развития высочайших индивидуально возможных двигательных способностей спортсменов на различных этапах многолетней подготовки [8].

Для реализации целевых установок исследования нами был проведен подробный анализ общих тенденций и различий в методических подходах

при планировании объемов тренировочной нагрузки для квалифицированных спортсменов в дисциплинах горнолыжного спорта, изучены содержание и структура годового цикла тренировки и модели построения многолетней подготовки спортсменов, осуществлен сравнительный анализ современных тенденций развития зимних видов спорта (горнолыжного спорта, фристайла – дисциплин лыжная акробатика и могул).

Вместе с тем предлагаемые нами целесообразные способы эффективного взаимодействия средств специальной физической и технической подготовки горнолыжников создали реальные предпосылки для разработки адаптированной системы построения учебно-тренировочного процесса в рамках многолетней тренировки квалифицированных спортсменов-горнолыжников на основе точного определения оптимального соотношения объемов тренировочной нагрузки и специальных средств подготовки.

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва свидетельствует о том, что успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включают в себя три этапа многолетней подготовки, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Возрастные границы этапов подготовки в горнолыжном спорте

Этап	Отбора и начальной подготовки	Специализированной подготовки		Достижений высшего спортивного мастерства
		Период начальной специализации	Период углубленной специализации	
Возраст	6–10	11–14	15–18	19–23 и старше

Минимальный возраст начала занятий горнолыжным спортом детей – 6 лет.

1-й этап – отбора и начальной подготовки (6–10 лет).

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники горнолыжного спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям; обучение навыкам гигиены и самоконтроля.

2-й этап – специализированной подготовки. Имеет два периода – начальной (11–14 лет) и углубленной специализации (15–18 лет).

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; освоение техники горнолыжного спорта; воспитание волевых качеств –

смелости и решительности, умения самостоятельно работать и совершенствоваться.

Период углубленной специализированной подготовки предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта.

3-й этап – этап достижения высшего спортивного мастерства (19–23 года и старше). Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; совершенствование спортивной техники и достижение стабильности прохождения горнолыжных трасс и высоких спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

Дальнейшее изучение и анализ содержания и структуры подготовки квалифицированных спортсменов-горнолыжников, а также углубленный анализ передовых идей ведущих отечественных и зарубежных специалистов в горнолыжном спорте позволили определить и представить в систематизированном виде основные характеристики структуры многолетней подготовки квалифицированных горнолыжников в широком возрастном диапазоне (от 11–14 лет до 19–23 лет и старше).

Эти характеристики представлены в таблице 2.

Как видно из содержания таблицы 2, многолетнюю подготовку квалифицированных горнолыжников в широком возрастном диапазоне (от 11–14 до 19–23 лет и старше) целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям. Этот процесс реализуется в соответствии с управляемой системой спортивной тренировки, которая имеет относительно устойчивую форму, присущие ей особенности и собственные пути совершенствования в горнолыжном спорте. Управление такой системой позволяет создать возможность эффективной реализации объективных закономерностей системы спортивной тренировки и перехода этой системы на более высокий уровень. Суммарным выражением степени целесообразности управления процессом спортивной тренировки и показателем ее эффективности является оптимальный прирост параметров различных аспектов подготовленности и спортивных результатов квалифицированных горнолыжников в основной спортивной деятельности. При таком подходе к управлению многолетней подготовкой горнолыжников, специализирующихся в различных дисциплинах (слаломе, гигантском слаломе, супергиганте, скоростном спуске), необходимо учитывать динамику этих параметров и спортивных результатов в соответствии с оптимальными возрастными границами, в пределах которых они достигаются.

Таблица 2 – Основные характеристики структуры многолетней подготовки квалифицированных горнолыжников

Этап подготовки	Возраст, лет	Целевые установки и основная направленность тренировочного процесса	Основные средства подготовки	Основные методы тренировки	Объем нагрузки, час/год
Начальной спортивной специализации	11–14	Обеспечение всесторонней общей и специальной физической подготовленности горнолыжников, овладение основами техники горнолыжного спорта, приобретение соревновательного опыта, воспитание волевых качеств юных горнолыжников: смелости и решительности, умения самостоятельно работать и совершенствоваться	Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения, упражнения на тренажерах, спортивные игры, прыжки на батуте, тренировка на горнолыжных трассах, соревновательные упражнения	Равномерный; игровой; повторный; соревновательный; переменный	468–936
Углубленной спортивной специализации	15–18	Обеспечение общей и специальной физической подготовленности с преимущественным развитием важнейших для горнолыжного спорта физических и технических качеств, совершенствование техники спусков на лыжах, развитие волевых и моральных качеств личности горнолыжников, комплексное совершенствование различных аспектов подготовленности спортсменов	Тренировка на горнолыжных трассах, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах, прыжки на батуте, соскоки с батута, имитационные упражнения, соревновательные упражнения	Повторный; интервальный; соревновательный; равномерный; переменный; игровой; сопряженный; круговой	1092–1352
Достижения высшего спортивного мастерства	19–23 и старше	Укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники и достижение стабильности прохождения соревновательных трасс и улучшения спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле	Тренировка на горнолыжных трассах, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах, прыжки на батуте, соскоки с батута, имитационные упражнения, соревновательные упражнения	Повторный; интервальный; соревновательный; равномерный; переменный; игровой; сопряженный; круговой	1550–1664

Дальнейший анализ содержания таблицы 2 показывает, что в зависимости от преимущественной направленности различных аспектов подготовки вся многолетняя тренировка квалифицированных горнолыжников условно разделяется на три этапа: начальной спортивной специализации, углубленной спортивной специализации и этап достижения высшего спортивного мастерства. В соответствии с этими этапами выделяются следующие компоненты структуры многолетней подготовки спортсменов-горнолыжников: возраст занимающихся в каждом этапе подготовки, целевые установки, преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса, основные средства и методы подготовки, ведущие показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основным звеном в проблеме повышения эффективности системы построения тренировки в аспекте многолетней подготовки горнолыжников является разработка научно-обоснованных учебных программ для ДЮСШ и СДЮШОР по горнолыжному спорту. В последние годы работа по подготовке этих программ в соответствии с современными условиями их реализации значительно активизировалась, и в начале первого десятилетия нынешнего столетия разработана весьма подробная, аргументированная и научно-обоснованная программа по горнолыжному спорту [А.С. Пенегин, 2009]. В ней содержатся весьма подробные и вполне аргументированные сведения, научно и экспериментально обоснованные, касающиеся нормативных и методических аспектов спортивной подготовки как юных, так и квалифицированных горнолыжников на всех этапах спортивного совершенствования. Примерный учебный план многолетней подготовки квалифицированных горнолыжников в широком возрастном диапазоне представлен в таблице 3.

Подробный и обстоятельный анализ содержания таблицы 3 свидетельствует о том, что разработанный и апробированный в процессе эксперимента учебный план многолетней подготовки квалифицированных спортсменов-горнолыжников объединяет три последовательно реализуемых этапа со следующими основными характеристиками:

➤ этап начальной спортивной специализации объединяет в себе четыре годичных цикла для подростков, юношей и девушек 11–14 лет, причем на этом этапе должно сохраняться определенное превышение объемов специальной физической и технической над объемами других разделов подготовки;

➤ на этапе углубленной спортивной специализации, включающем три годичных цикла для подростков, юношей и девушек 15–18 лет, происходит постепенное смещение акцентов в объемах средств подготовки различной направленности, и на этом этапе превалирующее значение приобретает техническая подготовка и тренировка на горнолыжных трассах, а затем специальная физическая и, наконец, общефизическая подготовка;

➤ на этапе достижения высшего спортивного мастерства, включающем два годичных цикла для юношей, девушек, мужчин и женщин 19–23 лет и старше, происходит еще большее смещение акцентов в объемах средств подготовки различной направленности, и на этом этапе также превалирующее значение приобретает техническая подготовка и тренировка на горнолыжных трассах, а затем специальная физическая и, наконец, общефизическая подготовка.

Необходимо также отметить, что, решая вопрос о возможности перехода того или иного спортсмена-горнолыжника к следующему этапу подготовки, следует учитывать не только его паспортный, но и биологический возраст. При формальной ориен-

Таблица 3 – Примерный учебный план многолетней подготовки квалифицированных горнолыжников в широком возрастном диапазоне 11–14 лет – 19–23 года и старше

№	Содержание занятий	Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной спортивной специализации				Этап углубленной спортивной специализации			Этап достижения высшего спортивного мастерства	
		11–12 лет	12–13 лет	12–14 лет	13–14 лет	15–16 лет	16–17 лет	17–18 лет	19–23 лет и старше	19–23 лет и старше
	Год обучения	1	2	3	Свыше 3 лет	1	2	Свыше 2 лет	1	НК
I.	Теоретическая подготовка	7	7	7	8	17	18	23	23	29
II.	Практическая подготовка									
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	268,5	317	174	208	242	232	273	348	361
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	23	95	298	363	424	519	602	675	717
3.	Специальная техническая подготовка (СТП)	120,5	121	188	220	173	135	147	124	140
4.	Тренировка на горнолыжных трассах	49	83	103	127	230	285	301	391	421
5.	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III.	Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV.	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	+	+	+	+	+
ИТОГО ЧАСОВ:		468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

тации лишь на паспортный возраст существенно возрастает возможность ошибочной оценки уровня подготовленности и дальнейших перспектив горнолыжника, так как темпы созревания у различных людей значительно различаются. Вместе с тем биологический возраст юного спортсмена в значительной степени влияет на показатели его физического развития и подготовленности, а также на способность к перенесению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Кроме того, необходимо учитывать гетерохронность развития различных систем организма спортсменов-горнолыжников, которая влияет на процессы их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Дальнейший анализ содержания таблицы 3 показывает, что разработанный в процессе эксперимента примерный учебный план многолетней подготовки квалифицированных горнолыжников включает в себя четыре основных раздела подготовки (ОФП, СФП, СТП и тренировку на горнолыжных трассах) и шесть дополнительных (теоретическую подготовку, контрольные тестирования, соревновательную практику, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия, медицинский контроль). При этом как общий объем годовой нагрузки, так и частные ее показатели по каждому разделу подготовки, имеют очевидную тенденцию к увеличению в зависимости от стажа занятий и возраста занимающихся. Вместе с тем характер возрастания объема нагрузки по каждому разделу подготовки значительно различается в соответствии с задачами этапов учебно-тренировочного процесса и возрастными особенностями спортсменов-горнолыжников. Таким образом, в этой связи представляется совершенно обоснованной разработка данной методики, которая обусловлена научно-методическими предпосылками, заключенными в об-

ласти современных знаний и оказывающие влияние на педагогическую проблему, выбранную нами в качестве предмета исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабич, В.В. Начальная подготовка горнолыжника: учеб. пособие / В.В. Бабич, В.Г. Федцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.
2. Боннэ, О. Лыжи по-французски / О. Боннэ, Ж. Моруа. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с., ил.
3. Горнолыжный атлас 2004: справочник / пер. с нем. Т.Ф. Датченко. – М.: Астрель; АСТ, 2004. – 640 с.: ил.
4. Жубер, Ж. Самоучитель горнолыжника / Ж. Жубер; пер. с франц. Л.П. Ремизова. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 216 с.
5. Зырянов, В.А. Подготовка горнолыжника / В.А. Зырянов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
6. Мартяшев, А.Ю. Горные лыжи для начинающих / А.Ю. Мартяшев. – М.: Астрель; АСТ, 2000. – 192 с.
7. Орехов, Л.И. Тренировка горнолыжников: учеб. пособие / Л.И. Орехов, П.А. Дельвер; Казах. ин-т физ. культуры. – Алма-Ата, 1983. – 91 с.
8. Пенигин, А.С. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле / А.С. Пенигин, С.И. Пенигин // Ученые записки: сб. науч. тр. / АФВиС Республики Беларусь. – 2001. – Вып. 5. – С. 153–156.
9. Лыжные гонки. Теория и методика обучения: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]; БГУФК. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2011. – 288 с.
10. Полякова, Т.Д. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта в годичном цикле подготовки (на примере фристайла и стрелкового спорта) / Т.Д. Полякова, А.С. Пенигин, Н.А. Юрчик; УО БГУФК; Белорусская федерация стрелкового спорта. – Минск, 2010. – 31 с.
11. Справочник горнолыжника [Электронный ресурс]: – Москва: Новый Диск, 2004. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: операционная система Microsoft Windows 95/98/2000/Me/XP; Процессор Pentium 300 МГц; 64 МБ оперативной памяти; 24-скоростное устройство для чтения компакт-дисков или DVD-дисков; разрешение экрана 800×600 с глубиной цвета 16 бит.
12. Энциклопедия экстремального спорта / авт.-сост. Д.А. Родионов. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.

03.04.2014