Кравченко А.Е., м.с.,

тренер-преподаватель ГАУ ДО СО «СШОР «Аист»

**Организация процесса подготовки юных горнолыжников Спортивной школы олимпийского резерва «Аист»: опыт применения современных подходов к обучению**

Одной из важнейших, задач горнолыжного спорта является выделение главных (ведущих) качеств, от которых зависит успех, как начинающих, так и профессиональных горнолыжников при подготовке и выступлении на соревнованиях [1]. При подготовке юных горнолыжников особое внимание следует уделять не только развитию силовых качеств, выносливости, скоростной выносливости, быстроты, но и таким важнейшим в этот период качествам, как ловкость и координация движений, так как в данном виде спорта спортсмен должен преодолевать на большой скорости разные по рельефу трассы с неровностями и поворотами, а также должен уметь быстро и точно реагировать на любые изменения [2].

В настоящее время горнолыжный спорт в Российской Федерации приобрел значительную популярность среди населения нашей страны. Сильнейшие спортсмены - горнолыжники России тренируются на зарубежных трассах и выступают там же на международных соревнованиях, функционируют детско-юношеские спортивные и специализированные школы Олимпийского резерва, регулярно проводятся Всероссийские соревнования для спортсменов разных возрастов.

Успешное решение задач спортивной тренировки на разных этапах многолетней подготовки спортсменов - горнолыжников как процесса управления невозможно без получения объективной информации о результатах применяемых при этом средств и методов, об их эффективности. Существуют основные разработанные положения и методы оценок такой эффективности с помощью комплексного контроля подготовленности спортсменов, в котором педагогический контроль занимает ведущее место [3].

В программу Олимпийских игр по горным лыжам включены 10 видов соревнований: пять среди мужчин и пять среди женщин. В них входит скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант и супер-комбинация. Правила для всех видов одинаковые, но трассы разные. Всего разыгрывается 10 комплектов наград [4].

В скоростном спуске используются самые длинные трассы из всех видов соревнований по горным лыжам, а спортсмены развивают самые высокие скорости (до 120 км/ч). Спортсмены проходят дистанцию по одному. Самый быстрый лыжник выигрывает соревнования.

В слаломе спортсменам необходимо пройти трассу, размеченную флажками и воротами, которые расположены друг к другу ближе, чем в скоростном спуске, слаломе-гиганте и супергигантском слаломе. На соревнованиях спортсменам необходимо преодолеть две трассы, из суммы результатов и складывается итоговое время [5].

В слаломе-гиганте ворота на трассе расположены друг от друга дальше, чем в слаломе, но не так далеко, как в супер-гиганте. Количество ворот для мужчин — 56-70, для женщин — 46-58. Результат складывается из времени прохождения двух различных трасс.

Супер-гигант представляет собой вид соревнования, объединяющий скоростной спуск и слалом-гигант. Спортсмены в супер-гиганте развивают такую же высокую скорость, как и при скоростном спуске, а траектория трассы при этом аналогична траектории трассы в слаломе. Спортсмены проходят трассу, ворота на которой находятся примерно на том же расстоянии, что и в слаломе-гиганте. На прохождение трассы дается только одна попытка.

Супер-комбинация представляет собой вид программы, объединяющий в себе скоростной спуск и слалом. Скоростной спуск иногда меняют на супер-гигант.

По мнению И.И. Столова, в практике горнолыжного спорта широкое применение получила оценка подготовленности с точки зрения роста общей и специальной готовности. И исходя из этого процесс тренировок должен поддерживать рост этих показателей в течение всего соревновательного сезона. Как было отмечено во введении показатели общей и специальной физической подготовленности высоко подготовленных горнолыжников достигают около предельных значений, возможно резерв повышения результативности в координационных качествах спортсменов. При росте современных нагрузок также нужно учитывать психофизиологическое состояние на протяжении всего сезона соревнований, так как оно играет огромную роль в росте тренированности спортсмена [6].

В течение всего соревновательного сезона интенсивность тренировочных занятий должна планомерно расти, оптимально ее рост должен составлять 80% по ходу соревновательного сезона. Работа над совершенствованием прыжков в могуле должна проводиться на протяжении всего периода соревнований. Отсутствие общефизической подготовки в период соревнований отрицательно сказывается на общей подготовленности спортсменов: начинает снижаться адаптация организма к соревновательным нагрузкам, ухудшается координация движения во время выполнения прыжков на трассе и понижается общая выносливость организма к нагрузкам на соревновательном этапе.

В процессе совершенствования координационных способностей высококвалифицированных горнолыжников должны присутствовать все компоненты базовых двигательных координаций, таких как ловкость, точность движений, чувство равновесия, гибкость, подвижность, прыгучесть, меткость и ритмичность.

Критериями оценки эффективности, например, компонента подготовки «прыгучесть», будут являться дальность приземления в прыжке в длине с места, высота вылета в прыжке толчком двух с места, высота вылета после прыжка в глубину, высота выпрыгивания на одной ноге, степень согласованности движений.

По данным учёных, критериями оценки компонента «равновесие» можно считать, такие как, рациональное расположение звеньев тела в пространстве при различных способах передвижения, степень устойчивости тела в сочетании с другими видами двигательных действий, сохранение определенной позы, степень устойчивости тела при отклонении о основного положения на 5-15°, в различных условиях опоры (повышенная, наклонная, упругая, мягкая, жесткая и т.д.).

В современной горнолыжной технике резаное скольжение, или карвинг, определяет базовый стиль и технические характеристики спусков с гор на лыжах, причем как в спорте, так и в обычном любительском катании. Широкое параллельное положение лыж в дуге карвинг-поворота обеспечивает более равномерное распределение осевой нагрузки врезанных лыж во всех фазах поворота и тем самым достижение минимального бокового юза.

Горнолыжники высокого класса совершенствуют разноплановую технику, осваивают новые приемы для спусков на сложном рельефе, в сложных снежных условиях, спортивную технику слалома и слалома-гиганта. Овладевают приемами спусков по буграм (могул), сложные прыжки на лыжах, элементами ски-экстрима, фрирайда, элементами лыжной акробатики и балета [7]. В связи с чем, требования к уровню координационных качеств горнолыжников весьма высок, и продолжает иметь тенденцию к росту.

В подготовке спортсменов высокого класса по горным лыжам особое значение имеет прыжковая подготовленность, коэффициент ее сложности, а также коэффициент интенсивности тренировочного занятия. Научные изыскания молодых ученых показали, что коэффициент сложности прыжков наших спортсменов в среднем на 0,4 балла ниже по сравнению со спортсменами сборной команды Финляндии, а это дает значительную прибавку к общему баллу за прохождение трассы [8].

Решающее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена. Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в избранном виде спорта. При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных (этапных) целей [9].

Некоторые учёные отмечают, что внимание горнолыжников характеризуется следующими признаками: сосредоточенностью, интенсивностью, широким распределением движений во время спуска, быстрой переключаемостью с прохождения бугров на преодоление трамплина (средняя скорость прохождения трассы ~ 9м/с), большим объемом осуществления оценки ситуации (видеть курс на 3-4 бугра вперёд) [6].

Спортивные достижения определяются тремя группами факторов (таблица 1): индивидуальными факторами (первая группа), научно-техническим прогрессом (вторая группа) и социально-экономическими факторами (третья группа).

**Таблица 1 - Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1-я группа факторов | 2-я группа факторов | 3-я группа факторов |
| - Индивидуальная одаренность (природные задатки) спортсмена  - Степень подготовленности к спортивному достижению | - Эффективность системы подготовки:  - современная методика тренировки;  - рациональная система соревнований;  - прогрессивность техники и тактики;  - материально-техническое, научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение | - Размах спортивного движения и наличие необходимых кадров в стране  - Общие социальные условия жизни населения и экономическое обеспечение спортивного движения |

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от четкого восприятия движения. Восприятие основывается на зрительных ощущениях: глаз оценивает не только удаленность предметов, но и прослеживает детали изучаемых и совершенствуемых движений, действий, позволяет получить информацию о них (актуальны видео просмотры тренировок). В изучаемой нами группе высоко подготовленных фристайлистов зрительный глазомер развит на высоком уровне, в тренировочном процессе анализируется и подсчитывается время прохождения определенного участка, зрительно контролируются участки трассы, ее наиболее сложные повороты [8].

Успешность обучения и совершенствования в могуле, ски-кроссе и других дисциплинах горнолыжного, во многом определятся вниманием спортсменов к движениям, их деталям, отчетливостью восприятия, или иначе - координацией движений.

Таким образом, в подготовке горнолыжников, весьма важное значение имеют подходы совершенствования и формирования технической подготовленности. В федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт», содержатся требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. Стоит отметить, что результаты физической подготовленности юных горнолыжников спортивной школы олимпийского резерва «Аист» выше нормативов Федерального государственного стандарта.

**Литература**

1. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. - 2005. N 11. C. 31-34.
2. Байковский Ю.В. Педагогическая система обеспечения безопасности человека в экстремальных условиях горной среды : дисс…. докт. пед. наук / Ю.В. Байковский. – М., 2019. – 413 с.
3. Лисовский А.Ф. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности [Текст]: учеб. пособие / под ред. Лисовского А.Ф. Малаховка: Орион, 2023. - 126 с.
4. Черкашин П.В. Зимние виды спорта: целесообразная олимпийская стратегия России // Теория и практика физической культуры. - №8. – 2007. – С36 – 37.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 года N 24 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»: <http://docs.cntd.ru/document/542617460>
6. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения (организационный компонент) [Текст]: монография / И.И. Столов. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2018. – 132 с.
7. Погребной, А.И. Новое в системе подготовки спортсменов во фристайле, гребле на байдарках и каноэ, прыжках на батуте и велоспорте : Погребной А.И., Комлев И.О. // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015. - № 4. - С. 20-26.
8. Черкасова, М.Е. Построение тренировочной нагрузки в соревновательном периоде во фристайле (могуле) / М.Е. Черкасова // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журнал в журнале. - 2007. - № 8. - С. 38.
9. Черкашин П.В. Зимние виды спорта: целесообразная олимпийская стратегия России // Теория и практика физической культуры. - №8. – 2022. – С36 – 37.