

ЗИМНИЙ МОГИЛЕВСКИЙ ТРИУМФ

27 ФЕВРАЛЯ НА СТОЛИЧНОЙ ЛЫЖЕРОЛЛЕРНОЙ ТРАССЕ «ВЕСНЯНКА» ПРОШЛО РЕСПУБЛИКАНСКОЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ВСЕБЕЛОРУССКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛЫЖНЯ — 2021». В НЕМ УЧАСТВОВАЛО 196 ЧЕЛОВЕК ИЗ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО И ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. КОМАНДЫ ОБЪЕДИНЯЛИСЬ В ЧЕТВЕРКИ (ДВЕ ЖЕНЩИНЫ, ДВА МУЖЧИНЫ) И БЕЖАЛИ БИАТЛОННЫЕ И ЛЫЖНЫЕ ЭСТАФЕТЫ. СРЕДИ СТУДЕНТОВ В ОБЕИХ КАТЕГОРИЯХ ПОБЕДИЛ МОГИЛЁВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.А. КУЛЕШОВА. ПОГОВОРИЛИ С ТРЕНЕРОМ КОМАНДЫ ЮРИЕМ КУЧЕРОВЫМ И УЗНАЛИ, ЧТО В ПОДГОТОВКЕ САМОЕ ТЯЖЕЛОЕ, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ УХОДИТ НА ОБРАБОТКУ ОДНОЙ ПАРЫ ЛЫЖ И ПОЧЕМУ ЧЕМ БОЛЬШЕ СОРЕВНОВАНИЙ, ТЕМ ЛУЧШЕ.





ИЗ СПОРТСМЕНОВ — В ТРЕНЕРЫ

Юрий Юрьевич занимался несколькими видами спорта. В детстве — акробатикой, вольной борьбой. Когда сформировался мышечный корсет, перешел в греблю на байдарках, позже стал на лыжи: повлияли родители. Именно этот вид спорта подарил самые большие возможности и будущую профессию. В Могилеве Юрия заметил тренер, пригласил к себе в секцию в ДЮСШ. Через 2 года юноша начал показывать результат и поступил в училище олимпийского резерва.

В училище я участвовал в олимпийских днях молодежи. Это отборочные соревнования, по результатам которых формировали команду на Европейский юношеский олимпийский фестиваль. Там был старт моей международной карьеры и международного рейтинга. Среди юниоров я выступал довольно серьезно, выиграл почти все возможные соревнования. Когда перешел в категорию U23 (молодые мужчины), попал в списочный состав национальной сборной. Тренеры поменялись, команда начала распадаться, из-за чего результаты ухудшились. Я не смог найти подходящего для себя наставника и в 21 год завершил карьеру.

Еще во время занятий лыжным спортом Юрий Кучеров учился в МГУ им. А.А. Кулешова, после поступил в магистратуру, а в 2020 году устроился работать преподавателем-стажером на кафедру теории и методики физического воспитания. И вот как стартовал — с победы своих студентов на Всебелорусской лыжне.

ДЕНЬ В ДЕНЬ

В команду университета попали действующие и не действующие спортсмены. За биатлонистов в большей степени отвечал Андрей Олегович Иванов из Чаус, за лыжников — Юрий Юрьевич.

Сначала у нас идут лекционные занятия, потом практические. Там ребята знакомятся с инвентарем, правилами его подбора, подготовкой лыж, техникой безопасности, классическим и коньковым ходом, учатся распределять силы по дистанции, ведут техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку. На лыжном сборе на базе университета студенты тренируются, после участвуют в соревнованиях между группами и между факультетами. На них мы отбираем ребят и составляем

команды, которые поедут на различные турниры.

В команду лыжников, которая выступала на Всебелорусской лыжне, попали Анастасия Шамановская, Виолетта Баранова, Владислав Грибов и Артём Драченко, в команду биатлонистов — Анастасия Шамановская, Виолетта Баранова, Александр Петухов и Роман Муравьев.

Кого на какой этап эстафеты поставить, Юрий Юрьевич решал в день соревнований. Дело в том, что его спортсмены 27 февраля бежали еще и гонку на Республиканской универсиаде — 2021. Там они тоже взяли награду, правда, серебряную.

Самые ответственные этапы эстафеты — это первый и последний. В первом нужно выбрать из общей массы и приехать первым или в группе лидеров. На последнем — завершить выступление с лучшим результатом. Важно следить за ходом гонки. В зависимости от того, как пробежит этап твой коллега, меняются задачи: продолжать лидировать, наращивать или сокращать отставание.



Чтобы победить, во-первых, нужно распределить свои силы по дистанции. Если спортсмен правильно это сделает, он покажет свое лучшее время. Во-вторых, нужно готовиться по различным направлениям. Если студент развит психологически, функционально, физически, технически, тактически, то он может, несмотря на погоду, подготовку лыж, количество соперников и тяжелую дистанцию, успешно провести гонку.

30—60 МИНУТ

Самое тяжелое в подготовке к соревнованиям — это погода, как считает Юрий Кучеров. Если на земле нет снега, спортсменам сложнее расти технически и функционально. Если в день гонки идет дождь, снег, светит солнце, это влияет на ход лыж. Их в студенческих командах готовит тренер.

На лыжню передавали дождь, поэтому подготовка была серьезной. Одной парой я занимался от 30 минут до

часа. Студенты помогли сделать базовые вещи: почистить лыжи, залить их парафином. Когда парафин застыл, его нужно снять, наложить новый — гоночный, снять его, наложить порошок, различные виды эмульсий, накатки, которые не позволят лыжам набирать воду. Работать с лыжами меня научил мой тренер в сборной. Свой опыт он передавал ученикам, а потом мы, когда сами становимся тренерами, передаем его дальше. Самые изнурительные и нелюбимые у студентов тренировки при подготовке к биатлонным гонкам — это холостой тренаж, или тренировка без патрона. Она помогает отработать изготровку (принятие неподвижной позиции для стрельбы), задержку дыхания, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, ритм и интенсивность стрельбы. Главная задача такой тренировки — поставить технику точного выстрела, что для биатлониста половина, а иногда и большая часть успеха.

НОРВЕГИЯ КАК ПРИМЕР

Возможно, на победу могилевчан повлияли и научные интересы Юрия Кучерова. Он изучает норвежскую методику лыжной подготовки, пишет научные статьи, участвует в конференциях. Что-то практикует на своих студентах, по чуть-чуть внедряет новшества.

Методика подготовки белорусских лыжников больше основывается на том, что было раньше. Подход такой: кто больше сделает тренировок, тот и побежит гонку. В России дела обстоят так же, но там выбор из людей в несколько десятков раз больше. В Норвегии дети развиваются разносторонне, занимаются различными видами спорта и только в 16 лет выбирают один. У нас же родители, к примеру, в 11 лет отдадут ребенка в лыжный спорт, к 17–18 годам он имеет уже почти 10 лет опыта и истощил все свои детские ресурсы. Наши дети достигают своего пика еще тут, в Беларуси, на областных и республиканских соревнованиях, а на международные их уже не хватает. Большую работу ведут ДЮСШ, училища олимпийского резерва, а потом — провал, потому что нет как таковой юниорской и национальной команды с постоянным составом из 10–20 человек, как это принято в России, Швеции, Норвегии, Финляндии и т.д. В этих странах поколение сменяет поколение. У нас пока нет условий, при которых ребята оставались бы в спорте после юниоров, поэтому результат падает. Да, мы выступаем, бывают и хорошие места, но этого недостаточно.



СЛОВО СПОРТСМЕНАМ

ВЛАДИСЛАВ ГРИБОВ:

«Занимаюсь лыжными гонками уже более 10 лет. В начальной школе тренер предложил записаться в секцию, я подумал, почему бы и нет. Затянуло. Лыжные гонки — один из тяжелейших видов спорта, который развивает у спортсмена выносливость, скорость, силу, координацию и много других качеств. Когда я бегу гонку, то думаю только о том, как грамотно распределить свои силы по дистанции. Чтобы выиграть у других, нужно с умом подойти к подготовке, настроиться морально и физически, подобрать лыжи по погоде и правильно их подготовить. Самыми важными соревнованиями для меня стал чемпионат мира среди молодежи. На нем можно было заявить о себе и сравнить силы со спортсменами всего мира».



АНАСТАСИЯ ШАМАНОВСКАЯ:

«Перед стартом я всегда целую крестик. Однажды накануне гонки его потеряла, очень нервничала, но на результат это не повлияло. Когда бегу, мыслей — никаких, но, когда подхожу к стрельбищу, начинаю думать о стрельбе. Стараюсь с этим бороться: на тренировках ложусь стрелять одновременно с кем-то, чтобы быстро работать на рубеже, успокаиваю себя. Мне кажется, в нашем виде спорта кто сильнее психологически, тот и выигрывает. Часто, когда на соревнованиях рядом с тобой лежит человек и собирается стрелять, ты чувствуешь давление и закапываешь себя в яму. С этим нужно работать. Я, например, читаю книги по психологии, разговариваю по душам с тетей, это помогает».

Я всегда ставила себе 5–10 целей на 2–3 месяца. Например, поехать на соревнования, отобраться на сборы. Пока их не выполняла, новые в список не вносила. Так с каждым месяцем, с каждым годом цели становились масштабнее. В этом году хочу попасть в сборную, отобраться на международные соревнования».

НАМ БЫЛО НА РУКУ, ЧТО УТРОМ СПОРТСМЕНЫ ВЫСТУПИЛИ НА УНИВЕРСИАДЕ, А ДНЕМ — НА ЛЫЖНЕ. ЛУЧШАЯ ТРЕНИРОВКА — ЭТО СОРЕВНОВАНИЯ. ЧЕМ БОЛЬШЕ СПОРТСМЕН БЕЖИТ ГОНОК, ТЕМ БОЛЬШЕ ОН ПОЛУЧАЕТ ОПЫТА