УДК 796.926

Методические особенности и проблемы организации тренировочного процесса горнолыжников на начальном этапе подготовки

Алексеева Н.Д.*
Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» имени Д.Ф. Устинова
г. Санкт-Петербург, Россия
*ORCID: 0009-0002-3675-6419, alekseeva_nd@voenmeh.ru**

Аннотация. В статье рассматривается проблема методического обеспечения начальной технической подготовки в горнолыжном спорте, обусловленная расхождением между регламентированными сроками зачисления в ДЮСШ и фактическим ранним началом занятий (с 4-6 лет), что в условиях отсутствия специализированных программ приводит к формированию у юных спортсменов устойчивых ошибочных двигательных стереотипов. ***Цель исследования.*** Выявить методические особенности и типичные недостатки в организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки горнолыжников. ***Материалы и методы***. Проведено педагогическое наблюдение 28 тренировочных занятий в семи спортивных школах Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Использованы хронометрирование, экспертная оценка по пятибалльной шкале, методы математической статистики (коэффициент конкордации Кендалла, критерий Манна-Уитни). ***Результаты.*** Установлено, что в группах U8 (6-7 лет) и U10 (8-9 лет) наблюдается недостаточный уровень планирования (наличие плана-конспекта – 1,8 и 3,2 балла соответственно), дефицит целевых подготовительных упражнений и неэффективная система коррекции технических ошибок. Выявлен дисбаланс в распределении произвольных и организованных спусков, а также слабое использование современных средств контроля (видеоанализ – 0,7 и 1,3 балла). Статистически значимые различия ($p < 0,05$) зафиксированы по 10 из 20 параметров. Обоснована необходимость разработки дифференцированных программ подготовки и повышения квалификации тренеров. ***Заключение.*** Установлено, что тренировочный процесс юных горнолыжников характеризуется формальным планированием, неэффективной коррекцией ошибок и несогласованностью методических подходов в группах U8 и U10, что требует разработки дифференцированных программ подготовки. ***Научная новизна***. Впервые на основе разработанного протокола параметрической оценки выявлены методические дефициты тренировочного процесса горнолыжников и статистически подтверждены различия в подходах к подготовке групп U8 и U10. ***Практическая значимость.*** Результаты могут быть использованы для коррекции программ начальной подготовки и повышения квалификации тренеров, работающих с начинающими горнолыжниками.
Ключевые слова: горнолыжный спорт, детский спорт, горные лыжи, начальная подготовка, тренировочный процесс, методика обучения, педагогическое наблюдение, техническая подготовка.

Для цитирования: Алексеева Н.Д.* Методические особенности и проблемы организации тренировочного процесса горнолыжников на начальном этапе подготовки. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 8-12.

Methodological features and problems of organizing the training process of alpine skiers at the initial stage

Nadezhda D. Alekseeva*
D.F. Ustinov Baltic State Technical University "VOENMEH"
Saint-Petersburg, Russia
*ORCID: 0009-0002-3675-6419, alekseeva_nd@voenmeh.ru**

Abstract. The article examines the issue of methodological support for initial technical training in alpine skiing, caused by the discrepancy between the regulated enrollment age for sports

schools and the actual early start of training (from 4-6 years old). In the absence of specialized programs, this leads to the formation of persistent incorrect motor patterns in young athletes. ***The purpose of the research*** is to identify methodological features and typical shortcomings in the organization of the training process at the initial stage of training in alpine skiing. ***Materials and research methods.*** Pedagogical observation of 28 training sessions in seven sports schools in St. Petersburg and Leningrad regions was carried out. Timekeeping, expert assessment on a five-point scale, methods of mathematical statistics (Kendall's concordance coefficient, Mann-Whitney test) were used. ***Results***. It was found that in groups U8 (6-7 years old) and U10 (8-9 years old) there is an insufficient level of planning (the presence of a lesson plan – 1.8 and 3.2 points, respectively), a lack of targeted preparatory exercises and an ineffective system for correcting technical errors. An imbalance in the distribution of free and organized descents, as well as poor use of modern control tools (video analysis – 0.7 and 1.3 points) were revealed. Statistically significant differences ($p < 0.05$) were recorded in 10 out of 20 parameters. The necessity of the developing differentiated training programs and improving the qualifications of coaches is substantiated. ***Conclusion.*** It was established that the training process of young alpine skiers is characterized by formal planning, ineffective error correction, and inconsistency in methodological approaches between the U8 and U10 groups, necessitating the development of differentiated training programs. ***Scientific novelty***. For the first time, based on an original parametric assessment protocol, methodological deficiencies in the training process of 6-9-year-old alpine skiers were identified, and statistically significant differences in the approaches to preparing the U8 and U10 groups were confirmed. ***Practical significance.*** The results can be used to adjust initial training programs and to improve the qualifications of coaches working with beginner alpine skiers.

Keywords: alpine skiing, children's sports, skiing, initial training, training process, teaching methods, pedagogical observation, technical training.

For citation: Nadezhda D. Alekseeva* Methodological features and problems of organizing the training process of alpine skiers at the initial stage. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026; 21(1): 8-12.

Введение

Современная система подготовки спортивного резерва в горнолыжном спорте предъявляет повышенные требования к качеству тренировочного процесса уже на начальных этапах многолетней подготовки. Именно в этот период закладывается базовый арсенал технических действий, формируются двигательные представления и стереотипы, которые в дальнейшем будут определять эффективность соревновательной деятельности [1]. Однако, как показывает анализ научно-методической литературы и практика работы детско-юношеских спортивных школ, проблема методического обеспечения тренировок с начинающими горнолыжниками остается недостаточно изученной.

Большинство исследований, посвященных подготовке юных горнолыжников, сосредоточены либо на вопросах физической подготовки, либо на особенностях биомеханики спусков [2, 3]. При этом собственно методика обучения технике, организация занятия, система коррекции ошибок в условиях реального тренировочного процесса редко становятся предметом детального анализа. Существующие федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт» задают лишь общие ориентиры по объему нагрузки и перечню упражнений, оставляя значительную свободу для интерпретации содержания занятий.

В связи с этим возникает противоречие между необходимостью качественной технической подготовки юных спортсменов и отсутствием объективных данных о реальном состоянии тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Данное исследование направлено на частичное восполнение этого пробела.

Принципиальной особенностью исследуемого контингента является расхождение между хронологическим возрастом начала занятий и возрастом официального зачисления в спортивные школы. Несмотря на то, что Федеральный стандарт спортивной подготовки по горнолыжному спорту [4] регламентирует прием в ДЮСШ с 8 лет, фактическое вовлечение детей в тренировочный процесс происходит значительно раньше – преимущественно на коммерческой основе, начиная с 4-6 лет [5]. К моменту перехода в группы начальной подготовки такие дети уже обладают несистемно сформированным двигательным опытом. При этом программно-методическое обеспечение занятий с детьми 6-7 лет в коммерческом секторе отсутствует, а тренерско-инструкторский состав зачастую не имеет специализированного физкультурно-педагогического образования [6]. Стихийное осво-

ение техники в этот сенситивный период создает устойчивые ошибочные стереотипы движений, которые в дальнейшем, по данным ряда авторов, «Создают непреодолимые препятствия для прогресса» [5]. Включение групп U8 в настоящее исследование продиктовано необходимостью выявления методических дефицитов именно на том этапе, где закладываются основы будущей технической подготовки.

Цель работы – выявить методические особенности и типичные недостатки организации тренировочного процесса юных горнолыжников 6-9 лет.

Материалы и методы

Исследование проводилось в зимний период на протяжении 3 месяцев. Основным методом сбора данных выступило педагогическое наблюдение, дополненное хронометрированием и экспертными оценками. Выборка включала 28 тренировочных занятий, проведенных в семи учреждениях спортивной направленности Санкт-Петербурга и Ленинградской области. В каждом учреждении анализировалось по два занятия в возрастных группах U8 (6-7 лет) и U10 (8-9 лет). Общая численность спортсменов, деятельность которых была изучена, составила 196 человек.

Для унификации процедуры оценки был разработан специализированный протокол, включающий три блока параметров:

- организационные (наличие плана-конспекта, четкость целеполагания, продолжительность частей занятия);
- содержательные (разнообразие, направленность и адекватность подготовительных и специально-подготовительных упражнений);
- методические (соотношение произвольных и организованных спусков, способы демонстрации, методы коррекции ошибок, применение игровых приемов и видеоанализа).

Каждый параметр оценивался по пятибалльной дескриптивной шкале.

Для обеспечения объективности оценок была сформирована экспертная группа из трех независимых специалистов: кандидата педагогических наук с 15-летним стажем научно-методической работы, мастера спорта по горнолыжному спорту, имеющего 10-летний опыт практической тренерской деятельности, и старшего тренера регионального центра подготовки с 12-летним стажем работы с детско-юношескими группами. Все эксперты прошли инструктаж и использовали единый протокол оценивания.

Согласованность экспертных оценок подтверждена коэффициентом конкордации Кендалла $W=0,81$ ($p < 0,01$). Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок.

Результаты и обсуждение

В ходе исследования установлено, что тренировочный процесс в анализируемых группах характеризуется выраженной неоднородностью и наличием ряда системных проблем. Обобщенные результаты сравнительного анализа представлены в таблице 1. Анализ организационного компонента показал, что в группах U8 планирование занятий носит преимущественно формальный характер. В 60 % наблюдений план-конспект либо отсутствовал, либо не соответствовал реально проводимому занятию. Цели тренировки формулировались в общем виде («Совершенствование техники», «Развитие координации»), без выделения конкретных задач и критериев их достижения. Сравнительный анализ свидетельствует о более позитивной тенденции в группах U10 в части планирования тренировочных занятий. Однако качество проработки планов-конспектов нельзя признать высоким: преобладают общие формулировки, отсутствует разделение общей цели занятия на частные педагогические задачи и соотнесение их с конкретными упражнениями.

Наиболее существенные различия зафиксированы в содержательном наполнении занятий. В младшей группе тренеры чаще экспериментируют с упражнениями, проявляют оригинальность (3,2 балла против 2,1 балла в U10), однако эта активность не подкреплена методической целесообразностью. Подготовительные упражнения зачастую не связаны с задачами основной части тренировки. В старшей группе, напротив, прослеживается более четкая логика построения занятия: от подводящих упражнений к выполнению целостных технических действий. При этом и в U8, и в U10 наблюдается дефицит специализированных средств, направленных на коррекцию конкретных технических ошибок.

Особого внимания заслуживает анализ методики коррекции ошибок. Установлено, что в условиях произвольных спусков, занимающих в младшей группе до 42 % времени, тренеры практически не осуществляют обратную связь (1,9 балла). Спортсмены выполняют спуски без конкретной задачи и без последующего анализа. В организованных спусках коррекция осуществляется активнее, однако ее характер сводится преимущественно к вербальным замечаниям общего плана («Выше плечо», «Сместись вперед»). Применение специальных упражнений для исправления устойчивых ошибок зафиксировано лишь в единичных случаях. Видеоанализ как средство наглядного обучения используется эпизодически и бессистемно.

Таблица 1

Сравнительная характеристика параметров тренировочного процесса в группах U8 и U10 (M±σ)

Параметр оценки	Группа U8 (n=14)	Группа U10 (n=14)	Уровень значимости различий (p)
Организационные параметры			
Наличие плана-конспекта, балл	1,8±1,2	3,2±1,1	< 0,05
Четкость постановки целей, балл	2,1±1,3	3,4±1,0	< 0,05
Рациональность распределения времени, балл	2,4±1,1	3,1±0,9	< 0,05
Содержательные параметры			
Разнообразие подготовительных упражнений, балл	2,8±0,9	3,1±0,8	> 0,05
Наличие целевых подготовительных упражнений, балл	2,1±1,0	3,4±0,9	< 0,05
Использование специально-подготовительных упражнений, балл	2,1±1,1	3,2±0,9	< 0,05
Оригинальность подбора упражнений, балл	3,2±1,1	2,1±0,9	< 0,05
Соответствие возрастным особенностям, балл	3,2±0,9	2,8±1,0	> 0,05
Методические аспекты			
Произвольные спуски, % времени	41,5±8,3	26,3±7,7	< 0,05
Организованные спуски, % времени	58,5±8,3	73,7±7,7	< 0,05
Использование игровых методов, балл	3,2±0,9	1,8±0,8	< 0,05
Качество вербального объяснения, балл	2,7±1,1	3,4±0,7	< 0,05
Качество коррекции ошибок в свободных спусках, балл	1,9±0,9	2,1±0,8	> 0,05
Качество коррекции ошибок в организованных спусках, балл	3,2±1,0	3,6±0,7	> 0,05
Использование видеоанализа, балл	0,7±0,8	1,3±0,9	> 0,05

Статистический анализ подтвердил значимость различий между группами по параметрам целеполагания, структурированности занятия, соотношению видов спусков и использованию игровых приемов ($p < 0,05$). По таким параметрам, как качество демонстрации и коррекция ошибок в организованных спусках, достоверных различий не выявлено, что свидетельствует о сходных методических проблемах в обеих возрастных группах.

Заключение

В ходе исследования были сделаны следующие выводы.

1. Тренировочный процесс юных горнолыжников 6-9 лет характеризуется недостаточным уровнем методического обеспечения. Наиболее слабыми звеньями являются планирование занятий, целеполагание и контроль за качеством выполнения технических элементов.

2. Выявлены существенные различия в подходах к подготовке групп U8 и U10. В младшей группе преобладает ориентация на игровой метод и произвольные спуски при слабом контроле техники; в старшей – увеличивается объем организованных спусков и вербальных инструкций, однако снижается разнообразие средств и оригинальность упражнений.

3. Основным недостатком системы коррекции технических ошибок является ее реактивный и неспецифический характер. Тренеры не используют алгоритмы поиска причин ошибок и не применяют целенаправленных корректирующих упражнений. Практически отсутствует индивидуализация процесса обучения.

4. Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения в практику дифференцированных программ подготовки для возрастных групп 6-7 и 8-9 лет. Перспективными направлениями совершенствования тренировочного процесса являются: создание банка целевых игровых и подводящих упражнений; внедрение методики «Включенного наблюдения» и оперативной видеофиксации;

разработка типовых алгоритмов исправления распространенных технических ошибок; организация системы повышения квалификации тренеров с акцентом на практико-ориентированные модули.

Список литературы

1. Зиновьев Н.А., Давыдов М.В., Журавель Е.Н., Громов М.М. Влияние половозрастных характеристик на результативность в горнолыжном спорте. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2018;12(166): 82-85.

2. Алексеева Н.Д., Зиновьев Н.А., Смирнов А.С., Зиновьев А.А. Корреляция между пространственной ориентацией и технической подготовленностью юных горнолыжников. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2021; 10(200): 6-9.

3. Алексеева Н.Д., Зиновьев Н.А., Смирнов А.С. К вопросу развития пространственной ориентации у юных горнолыжников. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2023; 4(218): 7-9.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»: утвержден приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1119. Москва. 2022: 26. URL: https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/migration/2022/doc/06122022/ФССП%20горнолыжный%20спорт.pdf.

5. Алексеева Н.Д., Давыдов М.В., Ивачев А.А., Смирнов А.С. Обучение технике катания на горных лыжах детей 4-8 лет в инструкторских службах. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2020; 11(189): 7-12.

6. Алексеева Н.Д. К вопросу квалификации тренеров по горнолыжному спорту. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2022; 7(209): 11-14.

References

1. Zinoviev N.A., Davydov M.V., Zhuravel E.N., Gromov M.M. The influence of age and gender characteristics on performance in alpine skiing. Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2018; 12(166): 82-85 [In Russ.].

2. Alekseeva N. D., Zinoviev N. A., Smirnov A. S., Zinoviev A. A. Correlation between spatial orientation and technical preparedness of young alpine skiers. Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2021; 10(200): 6-9 [In Russ.].

3. Alekseeva N.D., Zinoviev N.A., Smirnov A.S. On the issue of developing spatial orientation in young alpine skiers. Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2023; 4(218): 7-9 [In Russ.].

4. Ministry of Sports of the Russian Federation Federal standard of sports training in the sport of alpine skiing] : approved by Order No. 1119 dated 06.12.2022, Moscow. URL: https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/migration/2022/doc/06122022/ФССП%20горнолыжный%20спорт.pdf.

5. Alekseeva N.D., Davydov M.V., Ivachev A.A., Smirnov A.S. Teaching skiing technique to children aged 4-8 years in instructor services. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2020; 11(189): 7-12 [In Russ.].

5. Alekseeva N.D. On the issue of qualification of coaches in alpine skiing. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2022; 7(209): 11-14 [In Russ.].

doctors]. M. Medicina. 1991: 257-259 [In Russ.].

4. Gmurman V.E. *Teoriya veroyatnostej i matematicheskoj statistiki: uchebnoe posobie* [Theory of probability and mathematical statistics: educational manual]. M. High School. 2007: 478 [In Russ.].

5. Ermolayeva S.V., Khomyakova I.A., Khayrullin R.M. Comparison of the length and body weight of schoolchildren in the Ulyanovsk region with similar indicators of their peers living in other territories. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2016; 6(194): 49-55 [In Russ.].

6. Landa B.H. *Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitiya i fizicheskoj podgotovlennosti* [Methodology of physical development and physical preparedness comprehensive assessment]. M. Sovie sport. 2006: 208 [In Russ.].

7. Milushkina O.Yu., Skoblina N.A., Popov V.I. *Otsenka fizicheskogo razvitiya detey i podrostkov Rossiyskoy Federatsii: regionalnyye shkaly regressii massy tela po dline tela: uchebnoye posobiye* [Assessment of Russian Federation children's and teenagers' physical development: regional body weight regression scales by body length]. Samara. 2022: 220 [In Russ.].

Статья поступила в редакцию: 19.02.2026

Алексеева Надежда Дмитриевна *- старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» имени Д.Ф. Устинова, 190005, Россия, г. Санкт-Петербург, 1-я Красноармейская ул., дом 1, e-mail: alekseeva_nd@voenmeh.ru*