

О подготовке спортивной сборной команды Российской Федерации в дисциплинах «ски-альпинизма» к Олимпийским играм 2026 года в Кортина д'Ампеццо (Италия)



Доклад главного тренера спортивной сборной команды Российской Федерации по альпинизму, ЗТР, ЗМС П.Э. Шабалина



Ски-альпинизм включен в программу ОИ - 2026




Дисциплины: спринт (М), спринт (Ж), смешанная эстафета (1Ж+1М)



ISMF **SPRINT RACE**
SENIOR WOMEN & SENIOR MEN

2022/2023
WÜRTH MODYF ISMF WORLD CUP
VAL THORENS - SAVOIE, FRANCE

COMING UP... FRIDAY, NOVEMBER 25TH 2022

 	10:45 (CET) SENIOR WOMEN	SEMI FINAL
	11:10 (CET) SENIOR WOMEN	
	11:35 (CET) SENIOR WOMEN	FINAL
	11:45 (CET) SENIOR MEN	

Val Thorens
LES 3 VALLÉES

Видео финала этапа Кубка мира (спринт, женщины), 27.11.22

Программа развития альпинизма в России и Целевая комплексная программа подготовки сборной команды России к ОИ-2026



- 31 января 2023 года была подписана и утверждена Программа развития альпинизма в России и Целевая комплексная программа подготовки к Олимпийским Играм 2026 (Милан/Кортина-д'Ампеццо)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ РОССИИ)

ПРИКАЗ

«31» января 2023г.

г. Москва

№ 65

Об утверждении программы развития альпинизма в Российской Федерации на 2023-2026 годы

В соответствии с пунктом 10 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021 № 503 «Об утверждении порядка разработки и представления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта Российской Федерации программ развития соответствующих видов спорта в Российской Федерации» (зарегистрирован Минюстом России 06.08.2021, регистрационный № 64568), п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить программу развития альпинизма в Российской Федерации на 2023-2026 годы.
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

Подготовка сборной России к ОИ-2026

- Приказом президента ФАР А.А. Слотюка от 31.01.23 сформирован штаб по подготовке сборной России по ски-альпинизму к ОИ-2026 в составе:
 - Шабалин П.Э., главный тренер сборных команд России по виду спорта «альпинизм», ЗТР, ЗМС - руководитель;
 - Кузнецова Е.В., начальник сборных команд России по виду спорта «альпинизм» - зам. руководителя;
 - Шиленина О.А., специалист ФАР, администратор тренировочного процесса сборной России по ски-альпинизму - секретарь;
 - Романов А.А., председатель комиссии по ски-альпинизму ФАР, тренер сборной России по ски-альпинизму;
 - Филиппов А.В., старший тренер сборной команды России по ски-альпинизму;
 - Курганов Ю.Н., зам. председателя комиссии по ски-альпинизму ФАР, тренер сборной команды России по ски-альпинизму;
 - Федосеев А.М., руководитель КНГ ФАР, член Научно-методической комиссии ФАР;
 - Тимме Е.А., руководитель Научно-методической комиссии ФАР, член КНГ ФАР;
 - Виноградов М.А., ЗТР, специалист по планированию, формированию и реализации программ подготовки к ОИ, член Научно-методической комиссии ФАР, член КНГ ФАР



Сотрудничество с РУСАДА



- 4 апреля генеральный директор РУСАДА Логинова Вероника Викторовна и Президент Федерации альпинизма России (ФАР) Слотюк Алексей Анатольевич подписали соглашение о сотрудничестве в области противодействия допингу в спорте



РУСАДА

За честный
и здоровый спорт!

О составе сборной команды в спортивном сезоне 2022-2023 гг.



- Сборная команда формировалась по результатам выступления спортсменов на чемпионате России и рейтинга Кубка России сезона 2021/2022 гг. в соответствии с приказом Минспорта России от 25.02.2022 № 139 «Об утверждении общих принципов и критериев формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и порядка утверждения этих списков».
- 11 женщин, 18 мужчин, юниоры 18-19 лет - 3, юниорки 18-19 лет - 5, девушки 16-17 лет – 5, юноши 16-17 лет – 7, девушки 14-15 лет – 4, юноши 14-15 лет-5. всего 58



Подготовка сборной команды в спортивном сезоне 2022-2023 гг.



- Подготовка идёт согласно ЕКП.
- В текущем сезоне было проведено четыре тренировочных мероприятия в среднегорье:
- в июне 2022 года, на базе филиала южного федерального центра спортивной подготовки «Юг-Спорт» на **Кисловодск**, 14 дней, высота 1240 м и во второй половине июня на альпинисткой учебно-спортивной базе «**Безенги**», позволило выполнить задачи подготовительного периода связанные с совершенствованием аэробных возможностей, улучшение функции сердечно-сосудистой системы, развитие окислительных возможностей медленных типов мышечных волокон. Был заложен существенный объем низкоинтенсивной работы (более 110 часов в июне циклической нагрузки).
- в августе на базе всесезонного туристическо-рекреационного комплекса «**Ведучи**», с. Ведучи, Чеченская республика, 14 дней (высота над уровнем моря 2100 м, искусственная горнолыжная трасса);
- в ноябре в **Приэльбрусье**, с.Терскол, 21день (проживание на 2300 м, тренировки до 3500 м)



География участников соревнований

- В сезоне 2022/2023 гг. в соревнованиях включенных ЕКП Минспорта России принимали участие спортсмены из 17 регионов России, также на втором этапе Кубка России принимали участие спортсмены из **Казахстана**. Основные по представительству регионы: Камчатский край, Санкт-Петербург, Москва, Челябинская область, Краснодарский край.
- **Международные соревнования** по альпинизму дисциплина «ски-альпинизм – гонка» (0550103611я) пройдут в Кабардино-Балкарской республика, пос. Терскол, 2 – 5 мая 2023 г. с привлечением зарубежных спортсменов из дружественных стран



Об обеспеченности сборной команды в спортивном сезоне 2022-2023 гг.



- В сезоне 2022-2023 г.г. деятельность специалистов ФАР и сборной команды в целях материально-технического обеспечения была направлена, как на углубление связей с зарубежными производителями, дистрибьюторами спортивного снаряжения и экипировки для занятия ски-альпинизмом, так и на развитие проектов импортозамещения спортивной продукции.
- Такая работа принесла результаты: на территории России после этапов длительного проектирования и тестирования была пошита первая серийная партия гоночных комбинезонов, часть из которых уже используется спортсменами.



Форма, созданная российскими производителями для ски-альпинизма

Импортозамещение в ски-альпинизме



- Аналогичная работа проведена в области создания отечественного гоночного рюкзака. После тестирования пилотной партии, доработанная модификация полностью закрывает потребности спортсменов сборной в данном виде снаряжения.
- Активно реализуется проект создания российского ботинка для ски-альпинизма. Первый прототип, при создании которого были исследованы все наиболее современные иностранные технические и технологические подходы, появится ещё в этом сезоне - в конце апреля - начале мая 2023.
- Создана рабочая проектная группа, формируем техзадание, консультируем по техническим аспектам эксплуатации.
- Производитель планирует в течении одного-двух месяцев провести расчёты, в том числе себестоимость изделия и к августу представить модель для теста.

Об обеспеченности сборной команды в спортивном сезоне 2022-2023 гг.



- Сложности с закупками снаряжения связаны с антироссийскими санкциями недружественных государств, а также тем, что предзаказ у основных производителей снаряжения формируется в конце ноября, и он выполняется только по окончании сезона
- В текущем году планируется заказ верхней линейки снаряжения и в целях обеспечения юношеского состава снаряжение среднего уровня.

Подготовка сборной команды России к ОИ-2026



- От лица Федерации хотелось бы выразить благодарность членам Экспертного совета Министерства спорта России за замечания и Центру спортивной подготовки за методическую помощь.
- Все эти замечания и предложения были отработаны штабом.
- Что удалось сделать расскажут в деталях и ответят на вопросы:
 - Филиппов А.В., старший тренер сборной команды России по ски-альпинизму;
 - Федосеев А.М., к.п.н., руководитель КНГ ФАР, член Научно-методической комиссии ФАР.
 - Виноградов М.А., ЗТР, к.э.н., доцент, специалист по планированию, формированию и реализации программ подготовки к ОИ, член Научно-методической комиссии ФАР, член КНГ ФАР

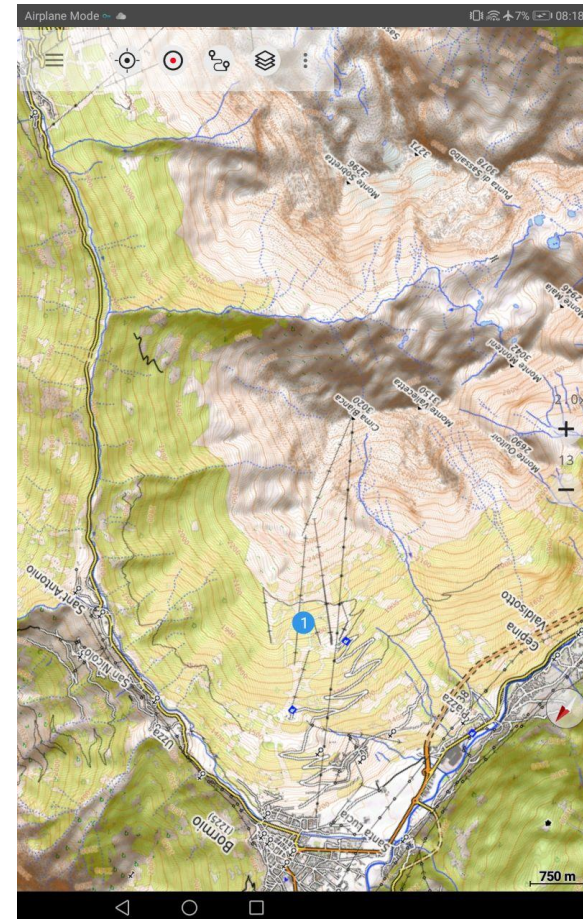
Доклад старшего тренера по спортивным дисциплинам «ски-альпинизм» А.В. Филиппова



Предварительные итоги работы сборной в сезоне 2022-2023 гг.



- Сезон 2022-2023 не завершен, еще 2 дисциплины ЧР состоятся в конце апреля.
- Удалось достигнуть положительной динамики по следующим направлениям:
- Сформировано ядро команды.
- Лидеры заметно улучшили свои показатели по сравнению с прошлым сезоном.
- Проанализированы условия, в которых будут проходить ОИ-2026 в ски-альпинизме и успешно апробируются места ТМ для подготовки к ним



Соревновательная локация
ОИ-2026 для ски-
альпинизма

Анализ основных зарубежных конкурентов

- Выявлено, что
 - Появляется специализация по отдельным дисциплинам
 - Средняя вертикальная скорость (мин/100 м) за дистанцию спринта у соперников улучшилась на 2% по сравнению с прошлым сезоном.
 - У лидеров сборной России этот показатель улучшился на ~9%, и уже сравним с первой десяткой международных конкурентов.
 - По отдельным элементам технической подготовленности (время исполнения и отсутствие ошибок) отдельные наши лидеры даже превосходят конкурентов.

Зарубежные лидеры



Российские лидеры



Целевые показатели технических аспектов соревновательного упражнения



- Время транзита («перестежки»):
 - Транзит с лыжного на пеший стиль передвижения 6,1 сек
 - Транзит с пешего на лыжный стиль передвижения 6,6 сек
 - Транзит с лыжного на горнолыжный стиль передвижения 13,5 сек
- Количество ошибок – не более 1 на 200 элементов технических действий во время перестёжек



Зимняя техническая работа Сборной России

Характеристики программы подготовки по различным направлениям (за год)



- Тренировочный объем (циклическая нагрузка) 825 часов, в том числе скимо: 200 часов.
- Прирост общего объёма связан с летними низкоинтенсивными видами нагрузки (горный бег, шаговая имитация, велосипед)
- Тренировочный объем в разных зонах интенсивности:
 - 1 зона :474 часов
 - 2 зона: 294 часов
 - 3 зона: 29 часов
 - 4 зона: 28 часов
- Объем технической работы (скимо; горнолыжная техника) 65 час. Объем увеличился, к ТМ привлекается тренер по горнолыжной подготовке
- Число соревновательных мероприятий 23, в т.ч. скайраннинг 5
- Целевой среднегорный и высокогорный стаж 90 дней
- Осуществляется индивидуализация подготовки.



Летняя техническая работа
Сборной России

Олимпийский резерв

- В связи с популяризацией спорта «ски-альпинизм» расширяются возможности по селекции и отбору, что особенно важно для последующих олимпийских циклов.
- Появляются перспективные юниоры, способные в ближайшее время оказать конкуренцию взрослой сборной
- Оказывается содействие их переходу во взрослый спорт.
- Проводится скаутинг в других видах спорта в поисках перспективных спортсменов (зимнее ориентирование, лыжные гонки, зимний полиатлон, скайраннинг).



Доклад руководителя комплексной научной группы по ски-альпинизму А.М. Федосеева, к.п.н



Состав КНГ ФАР

№	ФИО	Ученая степень, звание	Специализация
1	Федосеев А.М	К.П.Н.	Координатор, спортивный физиолог
2	Тимме Е.А	К.Т.Н, МС	Методист, менеджер по развитию
3	Виноградов М.А	К.Э.Н, ЗТР	Методист, спортивный тренер
4	Бравый Я.Р	-	Биохимик
5	Хайретдинова Г.А	К.М.Н	Кардиолог
6	Миссина С.С	-	Психофизиолог
7	Селезнева Н.В	МС	Видео-аналитик



Утвержден план НМО

План НМО включает в себя 24 методики, распределенные по тренировочным, соревновательным мероприятиям

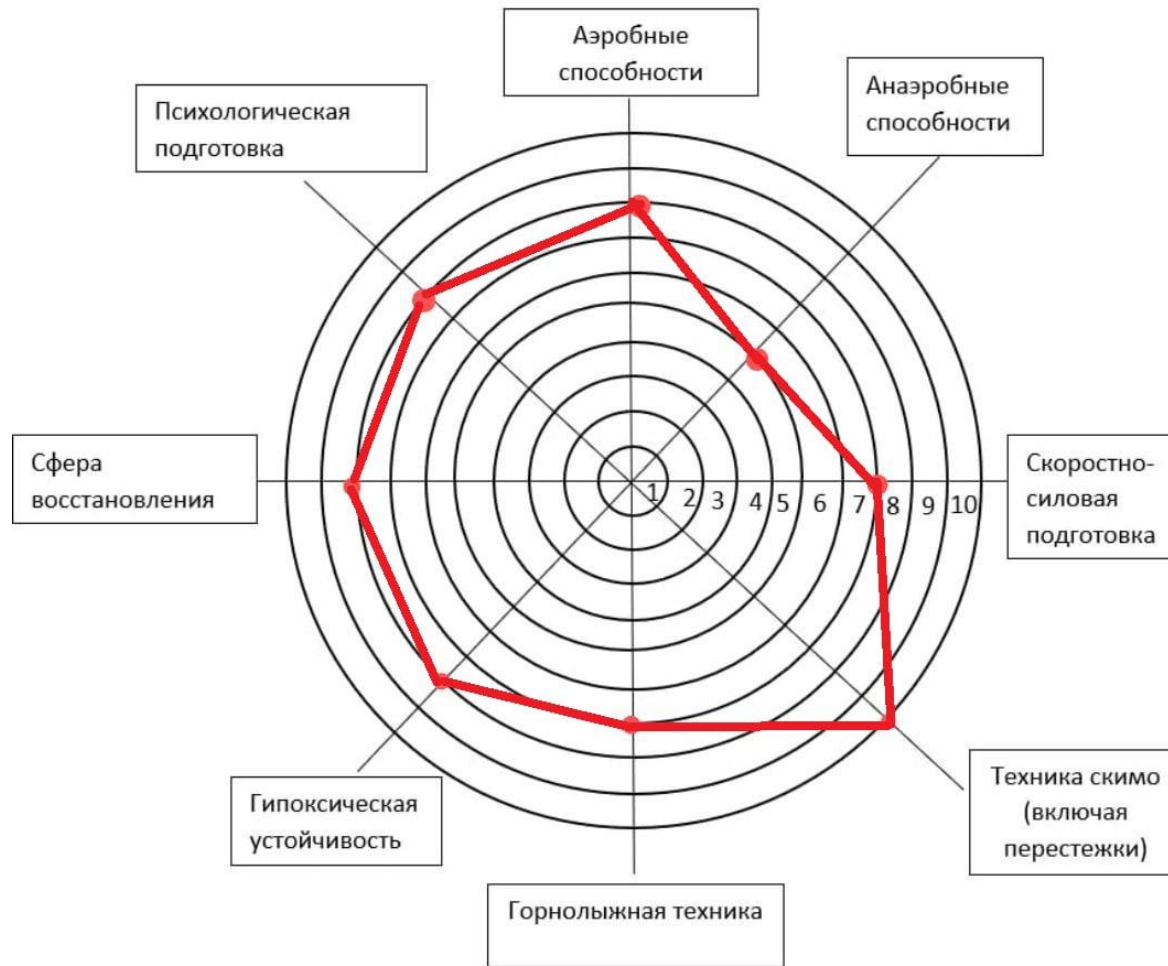


План мероприятий научно-методического обеспечения подготовки сборной команды России по альпинизму (дисциплина "ски-альпинизм") в 2023 г.												
Период	Соревновательный				Переходный	Подготовительный					Сорев	
Этап подготовки	Основные старты		Заключительные старты		Восстановит	обще-подготовительный		специально-подготовительный		предсоревнов	Ранние старты	
Месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Неделя	24-26	8-13, 23-26	4-8, 19-27	6-10, 11-16, 25-30	10-28		03-23	07-28	11-01.10	05-25, 26-30	13-03.12	19-26
Место проведения	Кабардино-Балкарская Республика, с. Терскол	Краснодарский край, п.г.т. Красная Поляна; Башкортостан, д. Шиханы	Красноярский край, г. Красноярск; Башкортостан, д. Зеленая Поляна	г. Киров; г. Москва, ФМБА, ЦСП Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский	ФГБУ "ТЦСКР" Крымский", г. Алушта		Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский	Чеченская Республика, п. Ведучи	Краснодарский край пгт Красная Поляна	ФГБУ "ТЦСКР" Крымский", г. Алушта г. Москва, ФМБА, ЦСП	Кабардино-Балкарская Республика, с. Терскол	Башкортостан, д. Зеленая Поляна
Тип	ТМ, СМ	СМ	СМ	СМ	ТМ	ТМ	ТМ	ТМ	ТМ	ТМ	ТМ	СМ
Задачи НМО	ТО, ОСД	ОСД	ОСД	ОСД	УМО, ЭКО, ТО	ЭКО, ТО	ТО	ТО	ЭКО, ТО	ТО	УМО, ЭКО, ТО	ОСД
1	1	1			x	x			x		x	
	2	2	x				x			x		
2	3	3	x				x			x		
	4	4			x			x			x	
3	5	5			x	x		x	x			x
	6	6			x			x				x
	7	7			x			x			x	
4	8	8	x	x	x	x			x			x
	9	9				x			x			x
5	10	10				x			x			x
	11	11										
6	12	12										
	13	13				x			x			x
7	14	14	x	x	x	x			x			x
	15	15							x			x
	16	16										
8	17	17					x					
	18	18										
9	19	19										
	20	20	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	21	21	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	22	22										
10	23	23				x						
	24	24				x						
	25	25				x						

Главный тренер сборной команды России по альпинизму П.Э. Шабалин

Руководитель КНГ по ски-альпинизму А.М. Федосеев

Компоненты мастерства в ски-альпинизме

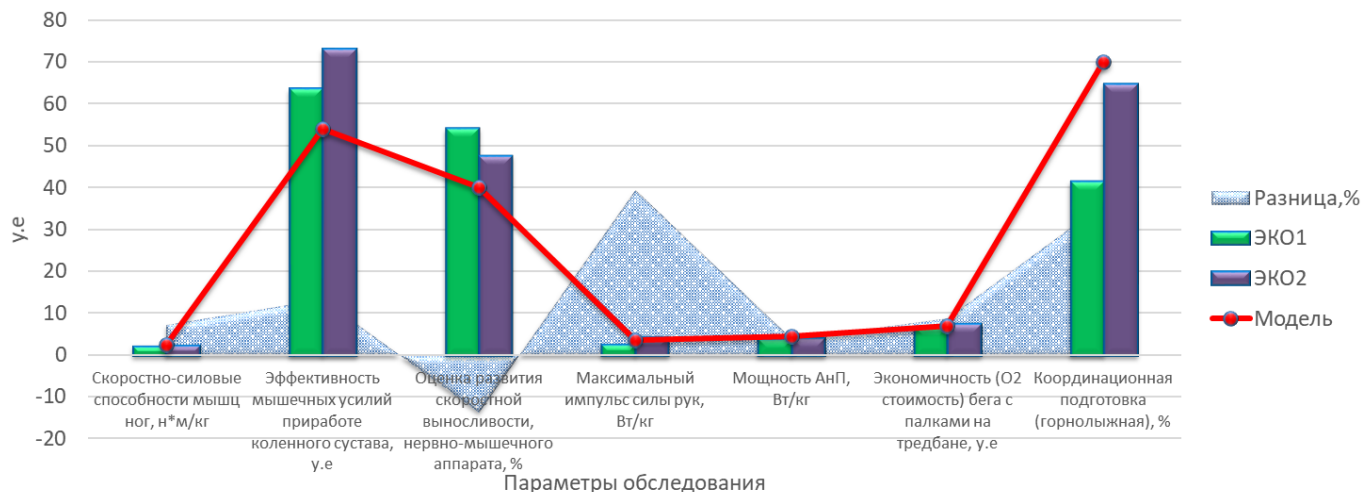


- Нами разработана система оценки основных компонентов мастерства ски-альпинистов
- Она включает в себя 8 компонентов, характерных для ски-альпинизма

Основные результаты (ЭКО)



Изменения основных параметров ЭКО у ски-альпинистов (Мужской состав)



Параметры обследования	Модель	ЭКО1	ЭКО2	Разница,%
Скоростно-силовые способности мышц ног, н*м/кг	2,4	2,2	2,4	7
Эффективность мышечных усилий при работе коленного сустава, у.е	54,0	63,4	73,0	13
Оценка развития скоростной выносливости, нервно-мышечного аппарата, %	40,0	53,9	47,5	-14
Максимальный импульс силы рук, Вт/кг	3,5	2,6	4,4	39
Мощность АНП, Вт/кг	4,5	4,0	4,2	4
Экономичность (O2 стоимость) бега с палками на тредбане, у.е	6,9	6,9	7,6	9
Координационная подготовка (горнолыжная), %	70,0	41,3	64,5	36

Основные результаты (ТО и ОСД)

- ✓ Разработан протокол экспертной оценки технико-тактических действий спортсменов
- ✓ Разработан протокол оценки функциональной надежности спортсменов
- ✓ Разработан протокол оценки технической надежности спортсменов
- Ключевая информация по ЭКО, ТО и ОСД оперативно предоставляется тренерскому составу
- *В процессе разработки модельные и индивидуальные значения основного и юниорского составов*
- *Частично налажена работа по сбору и анализу тренировочных нагрузок спортсменов*

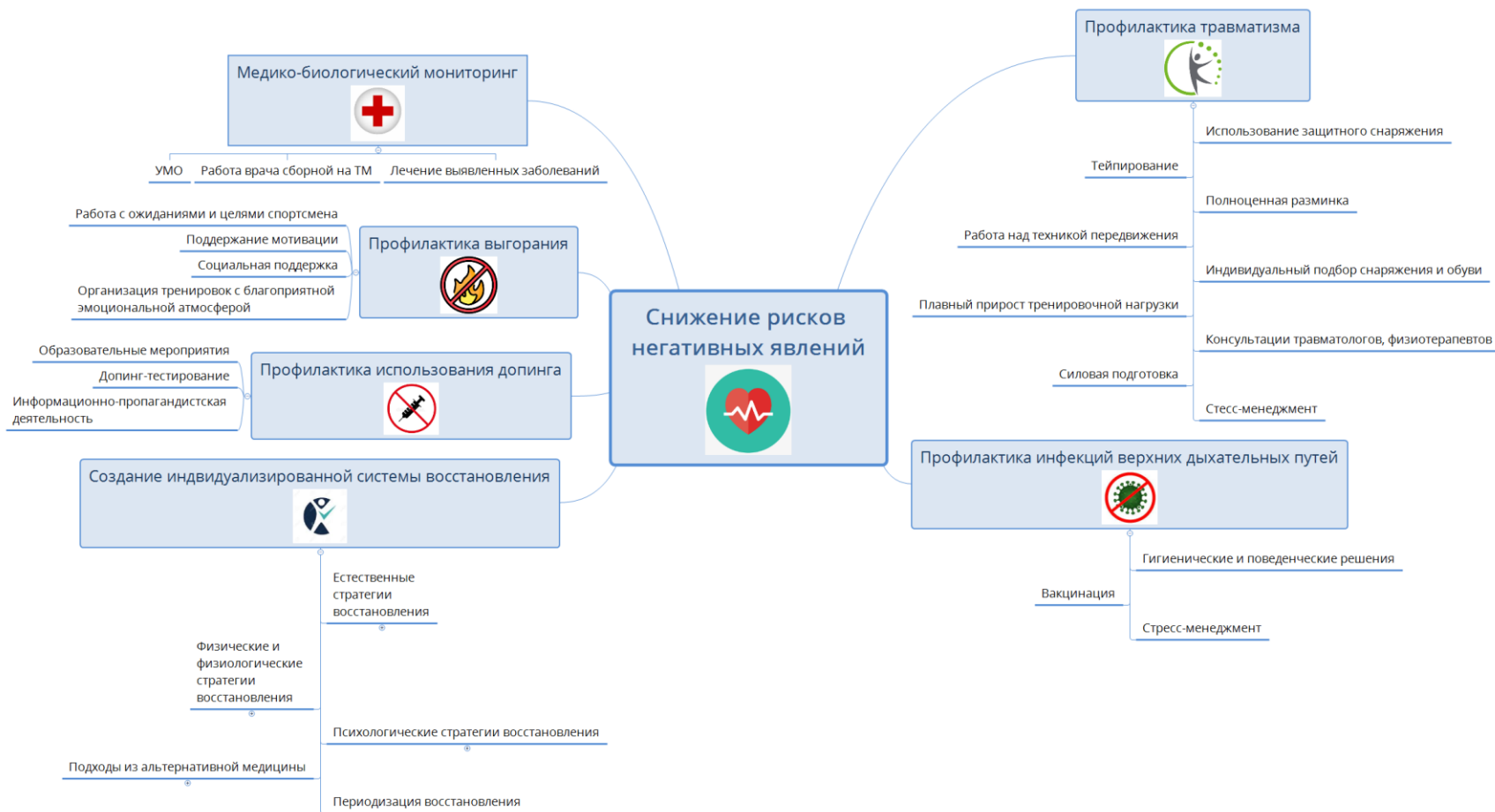


Основные результаты (научно-методическая работа)

- ✓ Проведено 8 семинарских занятий для тренерского штаба и спортсменов
- ✓ Проведены лекции (онлайн-10, очные- 3)
- ✓ Публикуются научные статьи на тему ски-альпинизма
- ✓ Сформирована и пополняется онлайн база «Методические ошибки в технике скимо» (видео и разборы).
- ✓ На 60% разработаны методические рекомендации «Использование инновационных методик подготовки в ски-альпинизме»



Подготовка к Олимпийским Играм предполагает снижение рисков негативных явлений (спортивный травматизм, перетренированность, выгорание, использование допинга, болезни)

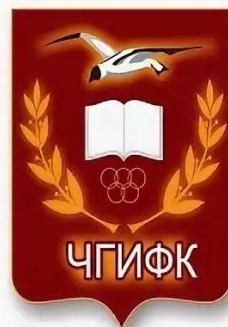


Сотрудничество

Уже сотрудничаем



Перспектива сотрудничества



Примеры адаптируемых инновационных методик ПОДГОТОВКИ



- Индивидуальная нутриетивная поддержка.
- Повторные гипоксические спринты.
- Ишемическое прекондиционирование как часть предстартовой подготовки.
- Достигнута договоренность о проведении гипоксических тренировок на базе ИЦ ОКР «Рекордика».



Победитель ПР-2023 (М18, спринт, 8.04) использует ишемическое прекондиционирование