

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА ЮНИОРОВ В СБОРНУЮ  
КОМАНДУ РОССИИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 402 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Полякова Олега Алексеевича

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

## **Методы и организация исследования**

### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ литературы – проводился с целью выявления степени изученности и разработанности исследуемой проблемы в специальной литературе.

Источники анализировались по следующим темам:

Понятие и этапы спортивной карьеры,

Условное деление юных спортсменов при занятиях спортом,

Факторы, влияющие на переход спортсменов юниорского возраста в «высшую лигу»,

Было исследовано и проанализировано 40 литературных источников.

2. Мы проанализировали дневники спортсменов, протоколы соревнований (март 2025 г.) в качестве документальных источников информации.

Анализ дневников подтвердил выдвинутое нами предположение, что при переходе спортсменов из юношеской сборной во взрослую существенно повышается физическая нагрузка, что является одной из проблем, с которой не все спортсмены могут успешно справиться.

Протоколы соревнований были изучены с целью выявления влияния фактора конкуренции на процесс адаптации бывших юниоров в спорт высших достижений и соответственно на их спортивные результаты.

3. В качестве метода эмпирического исследования мы провели беседы с лыжниками, которые уже завершили свою спортивную карьеру для выявления факторов, влияющих на успешность карьеры спортсмена, мотивацию, отношения с родителями и тренером, конфликта учебы и спорта, трудностей тренировочного процесса (повышенные нагрузки) и других факторов.

Также было проведено анкетирование для получения информации о причинах ухода из спорта. Анкета состоит из 13 открытых и закрытых вопросов.

4. Анализ документальных источников (методических документов СБР) о критериях отбора в основной состав России по лыжным гонкам.

### **Организация исследования**

Настоящее исследование проводилось в два этапа:

На первом этапе (январь – март 2025 г.) мы изучили литературные источники отечественных и зарубежных авторов, в которых освещаются основные моменты процесса перехода спортсменов из юношеского возраста в спорт высших достижений. Анализ учебно-методической литературы

способствовал формулировке проблемы, цели, задач и методики исследования.

Также на данном этапе были проанализированы документальные источники – дневники спортсменов и протоколы Чемпионата России и Первенства России (март 2025 г.), проанализированы методические и документальные источники о критериях отбора в основной состав России по лыжным гонкам на сезон 2025-2026 г.г.

Было проанализировано 10 дневников действующих спортсменов. Данные, полученные из дневников, способствовали выявлению изменений тренировочной и соревновательной нагрузки спортсменов при переходе из юношеской команды в спорт высших достижений.

Также был проведен анализ протоколов Чемпионата России и Первенства России (март 2025 г.), чтобы подтвердить предположение, что одной из проблем, с которой сталкиваются спортсмены при переходе из юниорской сборной во взрослую сборную является повышенная конкуренция, та как в юниорской команде конкурируют молодые люди двух годов рождения, а в спорте высших достижений возрастной диапазон гораздо шире, соответственно, и конкурировать приходится с большим количеством спортсменов.

На втором этапе исследования (апрель - май 2025 г.) применялись следующие методы: беседа, анкетирование, сравнение и соответствие критериям отбора. Были проведены беседы с действующими лыжниками-гонщиками из региональных сборных и сборной страны, анализировался личный опыт. С целью выявления факторов, которые влияют на переход спортсменов из юношеского возраста в спорт высших достижений анализировался опыт других известных российских лыжников, уже завершивших свою спортивную карьеру, но показывавшие хорошие результаты в юношеско-юниорском возрасте.

Всего методом анкетирования было опрошено 38 спортсменов в возрасте от 19 до 59 лет. Все респонденты являются Мастерами спорта СССР или России, Заслуженные мастера спорта России и Мастерами спорта международного класса. Двое из респондентов в настоящее время являются тренерами сборной России. Разработанная анонимная анкета, представленная состоит из 13 открытых и закрытых вопросов, которые направлены на выявление основных проблем при переходе из юношеской сборной во взрослую сборную по лыжному спорту.

Метод сравнения позволил нам выявить основные аспекты соответствия критериям отбора и прохождения в команду Сборной России.

### **Анализ результатов анкетирования**

Анализируя результаты проведенного анкетирования, мы выявили следующее:

при ответе на первый вопрос «Что, по Вашему мнению, является основной проблемой при переходе из юниорской сборной во взрослую?» ответы распределились следующим образом:

50% респондентов отметили существенное повышение физической нагрузки  
13,6 % - финансовые трудности;  
3,9 % - конфликты с тренером;  
9,5% - семейные обстоятельства;  
9,8% - отсутствие мотивации;  
13,2% - другое (конкуренция, поддержка тренера и руководства, отсутствие высококвалифицированных специалистов, психология и т.д.).

Как видим, самой главной проблемой при переходе из юниорской сборной во взрослую является существенное повышение физической нагрузки.

При ответе на второй вопрос «Вы действующий спортсмен», целью которого было выявление основных причин завершения карьеры, 70,3% опрошенных заявили, что являются действующими спортсменами, 29,7% - уже завершили свою карьеру.

Окончившие карьеру спортсмены в качестве основных причин ее завершения называли:

- финансовые трудности,
- переориентацию на другие интересы (семья, институт, тренерская деятельность),
- проблемы со здоровьем,
- психологическую нагрузку,
- отсутствие мотивации,
- конфликт с тренером,
- отсутствие результатов.

Следующий вопрос анкеты «Каких самых лучших результатов Вы достигли в юниорском возрасте?» позволяет нам оценить влияние спортивных результатов, достигнутых в юниорском возрасте, на продолжение карьеры в спорте высших достижений 37,8% респондентов были победителями и призерами международных стартов, 32,4% - победителями и призерами российских соревнований, 13,5% - участниками российских соревнований, 8,1% - победителями и призерами региональных соревнований, у 8,1% - не было особых спортивных результатов. Далее анкетиремым было предложено оценить уровень изменения тренировочного процесса при переходе из юниорской сборной во взрослую сборную, по каждой из предложенных позиций по пятибалльной шкале (1 балл не изменилась – 5 баллов сильно изменилась (спортсмен с ней не справляется)).

По всем предложенным позициям был посчитан среднеарифметический балл:

- лыжная подготовка (объем тренировочных нагрузок) – 2,7 балла;

- лыжная подготовка (объем соревновательных нагрузок) – 2,8 балла;
- тактическая подготовка – 2,7 балла;
- психологическая подготовка – 2,9 балла.

Как видно из результатов данного вопроса, больше всего при переходе из юношеской сборной во взрослую сборную, особенно существенно нагрузки изменились в психологической подготовке и лыжной подготовке: существенное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ответы на следующий вопрос «Вы входите на данный момент во взрослую сборную?» помогает выявить, как сегодняшние результаты влияют на мотивацию и соответственно на дальнейшее продолжение карьеры спортсменов. Большинство респондентов (37,8%) входят в состав сборной края, республики, области, 32,4% респондентов уже завершили карьеру, 16,2% - входят в состав сборной России, 8,2% - находятся в процессе перехода из юниоров во взрослую сборную, 5,4% - не попадают во взрослую сборную.

Посредством шестого и седьмого вопроса «Сколько личных тренеров у Вас было? По какой причине Вы меняли тренера?» мы выяснили, могут ли конфликты с тренером привести к завершению спортивной карьеры.

Причинами смены тренера являются у 16,2% опрошенных – отсутствие роста результатов, у 21,6% - переезд в другой регион; у 2,7% - конфликт. У 59,5% причина смены тренера – другие факторы, например, смерть первого тренера, обязательный переход на следующий этап становления и другие причины.

Восьмой вопрос «Какие у Вас основные мотивы занятий спортом?» - один из самых основных вопросов исследования, выявляющий причины, по которым молодые люди выбирают спортивную карьеру, 41% респондентов отметили в качестве ведущего фактор самоутверждения (достижение высоких результатов); 5% выбрали интерес к спорту; 40% - финансовый мотив; 4% - общение с друзьями; 2% - здоровый образ жизни; 8% - другое, например, личный пример родителей. Как видим, основными мотивами занятий спортом являются самоутверждение и финансовая составляющая.

Следующий вопрос «На каком уровне оставались/остаются Ваши спортивные результаты в период перехода в спорт высших достижений?» помогает уточнить, как изменились спортивные результаты спортсменов в процессе перехода из юношеского спорта в спорт высших достижений. Больше половины респондентов (54,1%) ответили, что их спортивные результаты понизились в период перехода во взрослую сборную. 29,7% респондентов отметили рост результатов при переходе, у 16,2% - результаты остались на прежнем уровне.

Десятый вопрос «Как повлияло поступление в ВУЗ на Ваши спортивные результаты?» определяет влияние учебы на дальнейшие спортивные результаты лыжников: 67,6% респондентов ответили, что

поступление в университет никак не повлияло на спортивные результаты; у 18,9% респондентов спортивные результаты снизились после поступления в университет; у 10,8% опрошиваемых спортивные результаты повысились; 2,7% спортсменов не стали поступать в высшее учебное заведение.

Следующий вопрос анкеты «У вас спортивное образование?» выявил закономерности между изменениями спортивных результатов в период поступления и обучения в высшем учебном заведении и выбранной специальностью в университете: 73% - имеют спортивное образование; 27% - не имеют спортивного образования.

Ответы респондентов на последующие (два) вопроса выявили их социальные и демографические характеристики: 78,4% - мужчины; 21,6% - женщины.

Возраст (см. рис. 12):

- 2,7% - 19 лет;
- 24,3% - 21 год;
- 27% - 22 года;
- 18,9% - 23 года;
- 5,4% - 24 года;
- 2,7% - 26 лет;
- 2,7% - 29 лет;
- 2,7% - 59 лет;
- 5,4% - 30 лет;
- 2,7% - 36 лет;
- 2,7% - 45 лет;
- 2,7% - 46 лет.

Исходя из результатов данного анкетирования, можно констатировать следующее:

- ✓ основной причиной завершения спортивной карьеры в юниорском возрасте является повышенная физическая нагрузка, также многие спортсмены считают основной проблемой при переходе из юношеского спорта в спорт высших достижений – большую конкуренцию;
- ✓ одной из главных причин завершения спортивной карьеры, по мнению большинства респондентов, является отсутствие или явное снижение соревновательных результатов, поэтому большинство молодых спортсменов в возрасте от 21 до 26 лет, бывших призерами региональных соревнований, или не показывали особых результатов или завершали свою спортивную карьеру. Если спортсмен уже в юниорском возрасте на различных стартах показывал хорошие результаты, то мотивация для занятий спортом у него более высокая, и, соответственно, большее стремление попасть во взрослую сборную;
- ✓ обучение в университете не влияет на спортивные результаты, если спортсмены получают профильное спортивное образование, так как и во время учебы на первом месте остаются занятия спортом, а образование на втором;

- ✓ основными мотивами к занятиям спортом являются самоутверждение (достижение высоких результатов) и финансовый мотив. Считаем необходимым подчеркнуть, что финансовый мотив является одним из ведущих у спортсменов, моложе 40 лет. В отличие от респондентов, занимавшихся спортом во времена СССР, у которых ведущими мотивами были: интерес к спорту, самоутверждение и общение с друзьями, возможность участия на международных соревнованиях;
- ✓ у некоторых респондентов в процессе обучения в ВУЗе возникали трудности с учебой, и выбор делался в сторону обучения и будущей профессиональной карьеры;
- ✓ некоторые респонденты при ответе на первый вопрос о причинах окончания занятий спортом ссылались на «семейные обстоятельства», далее прослеживается, что обучались они не в спортивном образовании, т.к. родители при выборе ВУЗа считали, профессиональное спортивное образование и спортивную карьеру не перспективным, и, как правило, чаще дети выбирали образование по совету или настоянию родителей, не связанное со спортом.

### **Анализ динамики объемов тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов**

Данные, полученные в результате анкетирования, свидетельствуют о том, что основным фактором проблемы процесса перехода из юношеско-юниорского спорта в спорт высших достижений является повышенная физическая нагрузка. Молодые спортсмены не справляются с увеличенными физическими нагрузками, что сказывается на спортивных результатах.

Проанализировав спортивные дневники ведущих спортсменов, мы выявили динамику объема тренировочной и соревновательной нагрузок (в километрах).

Исходя из данных, приведенных в таблице 3, мы выявили, что каждый следующий год объем тренировочной нагрузки увеличивается, но особенно километраж тренировочной нагрузки увеличивается при переходе из юниорского возраста в категорию спортсменов основного возраста.

Что касается, объема соревновательной нагрузки, то здесь все зависит от частоты участия в соревнованиях, иногда из юниоров во взрослые объем при переходе может несколько уменьшиться, в зависимости от количества соревновательных стартов, но в общем прослеживается тенденция к увеличению соревновательных нагрузок.

### **Сравнение рейтинга спортсменов юниоров и основного возраста как фактора конкуренции**

Респонденты в первом вопросе анкеты отмечали, что «конкуренция» является одним из важных факторов, влияющих на процесс перехода спортсменов из юниорской сборной во взрослую сборную.

Данный аспект мы освещаем посредством анализа протоколов Чемпионата и Первенства России, проходящих в г. Кировске соответственно в марте 2025 года. Были рассмотрены протоколы гонки «спринт» (мужчины, юниоры).

Конкуренция среди взрослых спортсменов, судя по очкам и квалификации, гораздо выше, чем среди юниоров, большее количество спортсменов претендуют на призовые места, что соответственно влияет на спортивные результаты молодых людей. Выступая в юниорской команде, лыжник имеет возможность побороться за призовое место, а на следующий год, выступая среди взрослых спортсменов, в лучшем случае занимает место в числе первых 30 участников.

Так, мы проследили процесс перехода лучших юниоров во взрослую сборную и их соревновательные успехи.

В сезоне 2024-2025 года во взрослую сборную были приглашены в команду мастеров четыре спортсмена, входивших в первую десятку в рейтинге ФЛГР юниоров 2024 года.

Данные лыжники в команде мастеров сборной России тренировались под руководством тренера Седова Петра Николаевича.

В сезоне 2024/2025 эти лыжники в Рейтинге во взрослой квалификации заняли следующие места:

По результатам сезона 2024/2025 года в состав сборной команды России по лыжным гонкам на сезон 2025/2026 года приглашен только Осипов Владислав, который в прошлом сезоне во Всероссийских соревнованиях среди юниоров в Кирово-Чепецке выиграл в классическом спринте, первенствовал на дистанции 10 км свободным стилем, вывел на заключительном этапе сборную Татарстана на первое место в эстафете 4x5 км, а в заключительный день соревнований стал первым и в масс-старте на 20 км классическим стилем. Тогда как в стартах во взрослой команде на этапах Кубка России занимал места в первой 30-ке, но в отличие от своих товарищей по юниорской сборной в медальном зачёте Чемпионата России среди мужчин в индивидуальных дисциплинах занял призовое место, что и явилось основанием для включения его в основной состав сборной.

Проследим рейтинг этого спортсмена за последние три года, с начала его выступлений на соревнованиях мужчин. В общем зачете в сезоне 2022/2023 года Осипов занимал 88 место, в сезоне 2023/2024 – уже 44 место, а в прошлом 2024/2025 уже двадцать седьмое. Предполагаем, что у него проходит постепенная адаптация к нагрузкам, т.к. на спринтерских дистанциях и 10-километровой он по результатам входил стабильно в первую тридцатку. На более длинных дистанциях результаты не такие успешные.

На основании анализа приведенных выше статистических данных мы можем сделать вывод, что при переходе юниоров во взрослый спорт нельзя

форсировать подготовку и требовать от них сразу успешных результатов, проверяя их на прочность, выставляя их на все старты, тем более, что среди взрослых спортсменов высокая конкуренция. Необходимо помнить, что после 21 года организм всё ещё находится в развитии. А возраст высших достижений в лыжных гонках редко начинается в 20 лет. Как показывает практика, самый плодотворный возраст начинается с 25 лет и продолжается до 40 лет. Удачным примером считаем спортивную карьеру С. Устюгова, который завоевал свои первые медали в индивидуальных гонках спустя 4 года после выхода из юниоров и до сих пор успешно выступает на соревнованиях различного уровня.

### **Выводы и практические рекомендации**

1. Анализ литературы позволил выявить, что в любой сфере профессиональной деятельности существует 4 этапа карьеры: подготовка, старт, кульминация и финиш. Периодизация спортивной карьеры имеет свою специфику, но в целом обладает общими чертами с карьерой в любой сфере деятельности.

2. Анализ результатов анкетирования позволил выявить основные причины завершения спортивной карьеры в юниорском и юношеском возрасте. Наиболее часто называемыми причинами являлись следующие: повышенная физическая нагрузка, финансовые трудности, конкуренция.

3. Одной из трудностей перехода респонденты называли фактор повышенной физической нагрузки. На основе анализа личных дневников спортсменов мы выявили значительное увеличение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок лыжников-гонщиков при переходе во взрослую команду.

4. Конкурентный фактор также является одной из основных причин трудностей перехода в категорию спортсменов основного возраста. Так, если на Первенстве России выступают спортсмены только определенного возраста и квалификации, то уровень конкуренции ниже, чем на Чемпионате или Кубке России, где выступают спортсмены всех возрастов и более высокого уровня квалификации.

Результаты нашего исследования позволяют нам выработать следующие рекомендации по адаптации спортсменов при переходе из юниорского возраста в категорию спортсменов основного возраста:

- ✓ при переходе из юниорского возраста в категорию спортсменов основного возраста не повышать резко объем тренировочных и соревновательных нагрузок, а осуществлять это планомерно;
- ✓ тренер должен убедить спортсмена в том, что в первые 1–2 года выступлений среди спортсменов основного возраста результаты могут снизиться и к этому надо отнестись спокойно;

- ✓ рекомендовать спортсмену получить образование спортивной направленности, поскольку по результатам проведенного анкетирования учеба не по профилю снижает спортивные результаты, а по спортивной специальности дает много знаний, которые могут быть использованы в спортивной тренировке.
- ✓ Благодаря критериям отборов в сборную команду России спортсменам разного уровня предоставляется возможность проявить себя на протяжении всего сезона и выступать на соревнованиях различного уровня. Если не получилось попасть в команду на контрольных стартах, то это можно сделать в середине или конце сезона, что дает дополнительную мотивацию для спортсменов.

### **Заключение**

Спорту высших достижений необходимы талантливые спортсмены, мотивированные на достижение высоких результатов и готовые преодолевать большие физические и психологические нагрузки и быть конкурентно способным в соревновательной деятельности.

Однако достаточно много одаренных молодых спортсменов теряется на этапе перехода из массового спорта в спорт высших достижений и из юношеского спорта во взрослый спорт. Кроме того, часто спортсмены сталкиваются с такими проблемами, как выбор приоритетных целей на дальнейшую жизнеустройство и возрастающей конкуренцией со стороны партнеров по сборной команде, но важнейшим фактором является, прежде всего, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок и критерии отбора спортсменов в сборные команды различного уровня. Грамотное и рациональное построение тренировочного процесса способствуют нивелированию трудностей перехода спортсменов-юниоров во взрослые команды, когда спортивные цели становятся главными жизненными целями.

Благодаря критериям отбора в сборную команду России спортсмены разного уровня имеют возможность проявить себя на протяжении всего сезона и выступить на соревнованиях различного уровня. Если не получилось попасть в команду на контрольных стартах, всегда имеется возможность попасть в сборную в середине или даже в конце сезона, что дает дополнительную мотивацию для спортсменов. Спортсмен мотивирован работать дальше, несмотря на первоначальные неудачи.