

Свойства «треугольника» по-осиновски, или Как подготовить команду-победительницу

Немного статистики. Стабильные результаты (места с четвертого по шестое) в краевых соревнованиях по лыжным гонкам. Третье место в первой возрастной категории (6-9 лет) в финале «Вызов первых», Казань, июль 2024 года. Сентябрь 2025 года – третье место среди школьных команд Российской Федерации на «Президентских состязаниях», город Сочи. Таких выдающихся результатов добились школьники Осинового Мыса под руководством своего тренера Максима Прокопьевича Тамагашева, представляя спортивный Богучанский округ.

С 16 ноября по 1 декабря на лыжной базе «Снежинка» очередные учебно-тренировочные сборы проводила детская сборная команда Богучанского округа по лыжным гонкам. Руководитель команды – Максим Тамагашев, тренер-преподаватель МБОУ ДО «Спортивная школа». Ну как, сборная... Пять мальчиков и две девочки 2012-2015 года рождения – учащиеся Осиновской школы. Вот и получается, что осиновская команда – это и есть сборная округа по лыжам.

Узнав, что в команде земляки, с Максимом договорился о встрече и побывал на двух ее тренировках. График у команды напряженный. Вторник, четверг, суббота – две тренировки в день. В среду и пятницу – одна. Понедельник – выходной.

Уже с автомобильной стоянки был слышен уверенный и спокойный голос тренера: «Хорошо!», «Корпус, корпус держи!», «Опять на горшке!», «Рано палками начал работать!». На этой тренировке отрабатывался скоростной спуск с прохождением поворотов. Один за другим, по команде тренера, пролетали мимо меня лыжники и входили в поворот. Вполне современные экипировка и инвентарь у ребят. Короткий разбор, и опять на исходную. В паузах переговаривали с Максимом.

Отбора в команду нет, есть набор. Не только потому, что детей в поселке становится меньше и выбор, соответственно. Грустная история! Это позиция тренера – дать шанс и возможность всем желающим, из которых кропотливым трудом, как говорится, 24 на 7, уже будет сформирован костяк команды. В нынешнем составе у всех детей взрослые спорные разряды, только у самой юной, ученицы четвертого класса Лены Кабановой, пока первый юношеский.

Представитель команды Дмитрий Кабанов в феврале 2025 года на краевом этапе «Президентских спортивных игр» в поселке Подгорный (ЗАТО Железногорск) показал третий результат в лыжной гонке на 2 километра.

Лыжный календарь команды выглядит так. По первому снегу – вкатка. Набирается тренировочный объем, который будет базой на весь предстоящий соревновательный сезон. Далее – учебно-тренировочные сборы, как в этот раз, две недели на лыжной базе «Снежинка» в Богучанах. По завершению сборов – соревнования самых разных уровней, от муниципальных стартов до краевых этапов. Соревновательный сезон 2025-2026 начинается 3 декабря в Красноярские лыжные гонки, которые проводит Федерация лыжного спорта Красноярского края. В апреле-середине мая отдых, но отдых активный: подвижные игры, работа по индивидуальным планам. Отдохнувшими, так и хочется мне, далекому от регулярных спортивных нагрузок, поставить это слово в кавычках, входят в тренировочный процесс – велосипедные прогулки, кроссы, подвижные игры. В бесснежный период есть возможность тренироваться на лыжах-роллерах на школьной площадке вокруг хоккейной коробки, а в июле-августе – в Красноярске в Академии биатлона или спорткомплексе «Радуга» на красноярской Ветлужанке. А там уж и до очередной вкатки недалеко...

Максим Тамагашев – выпускник 2005 года Абаканского училища Олимпийского резерва, имеет диплом педагога по физической культуре и спорту, специализация «лыжные гонки». Коренной осинец. Во время учебы в школе был для него пример учителя и наставника Гибин Владимир Васильевич. За время тренерской работы Максим вывел для себя закон «треугольника», в котором все стороны равны и работают на конечный результат: дети – их родители (здесь же спонсоры) – тренер. Без участия родителей, помощи односельчан-предпринимателей, поддержки главы поселка нечего и думать, чтобы заниматься лыжным спортом и добиваться в нем результатов. На родителях – недорогая экипировка, помощь в решении насущных вопросов команды. Инвентарь, не менее дорогой, обустройство и содержание лыжной трассы – спортшкола, спонсоры, организации поселка. В этом сезоне, например, на прокладке лыжной трассы работал бульдозер Чунского лесничества, топливо для

него дали Дмитрий Конышев и Алексей Горбачев. Алексей Горбачев на 70-летие Осиновской школы подарил лыжникам укатчик лыжной трассы. Другого такого в нашем округе нет, после его прохода можно бежать и классическим стилем, и коньковым ходом. Все двенадцать пар лыж-роллеров приобретены Горбачевыми, Николаем Васильевичем и Алексеем Николаевичем. Земляки-металлурги также не остаются в стороне от проблем юных лыжников, помогают открывать, как говорится, нужные двери и вот, не так давно, пионер уникального проекта мировой алюминиевой отрасли выделил денежные средства на приобретение восьми комплектов современного лыжного инвентаря. Он будет использоваться на самых ответственных соревнованиях.

Хотя мою, и не только, душу и греет понимание, что сборная команда Богучанского округа по лыжным гонкам состоит исключительно из односельчан-осиновцев, это все следствие объективных благоприятных факторов. Скажу очень аккуратно. Далеко не во всех школах округа дети осваивают лыжи на уроках физкультуры. Подготовка современного лыжного инвентаря требует немалого времени, предполагает наличие у учителей физкультуры, в массе своей женщин, умения работать со всевозможными инструментами и сноровки, свойственной мужчинам, да и просто мускульной силы. А в школах уже нет лаборантов по физкультуре. Вспоминаю свое детство, когда деревянные лыжи достаточно было перед сезоном один раз просмолить, а потом только натирать мазями, если повезет их приобрести, прикрутить немудреные крепления, вот и весь сервис, а ты готов к уроку. И свой «лаборант» был в каждой семье, отец или старший брат.

У катастрофической нехватки тренеров для детских команд свой замкнутый круг: жилье (его отсутствие), зарплаты (низкие, сопоставимые с уборщиками помещений). Как выполнять сложную и ответственную работу без самого насущного? Только желания работать с детьми и даже наличия спортивного бэкграунда в виде высоких результатов в том же лыжном спорте недостаточно, так как очень жесткие требования к наличию профильного образования. Несколько мягче для инструктора по спорту, но без двухгодичного дополнительного образования при имеющемся уровне образования не ниже среднего профессионального все равно не обойтись. Остается неболь-

шая надежда на начинающуюся в Красноярском крае программу «Земский тренер».

Вполне естественно, что Максим Тамагашев неоднократно получал предложения перейти работать как в Богучаны и Таежный, так и в другие округа и города Красноярского края. А ведь он, кроме всего прочего, в команде в двух ипостасях, тренера и сервисмена. Самые подготовленные лыжники могут проиграть, если выбранный вариант смазки не учел погодные условия и состояние снега. Это отдельная наука, в которой свои профессиональные секреты. Но не может Максим оставить детей, поверивших ему, и их родителей. «Пока в Осиновом Мысу у детей и родителей будут желание и заинтересованность, а администрация школы поддерживает команду, работаю!...», – говорит он.

...После одной из тренировок у нас был запланирован снимок команды, что никак не удавалось сделать раньше из-за плотного расписания. Техническая тренировка, как мне показалось, самый тяжелый и энергозатратный вид занятий. Только работа ног, не прибегая к помощи палок, в том числе и на подъемах. Одновременно лыжник учится координации, максимально использовать силу инерции. Что-то подобное есть в североамериканской школе хоккея с шайбой, когда дети, будущие хоккеисты, определенное время катаются без клюшек в руках, чтобы не получить привычку использовать ее как игровой *костыль*.

Видно, что ребята устали. Очень устали. На их лицах был не тот румянец, что появляется на щеках после неспешной лыжной прогулки по зимнему лесу. Все лицо и лоб модного цвета фуксии, только носогубные складки белеют. Такие лица бывали у моих товарищей по армейской молодости после кроссов или тяжелых марш-бросков с полной выкладкой. Для не бывавших в армейском строю другая аналогия – лицо человека после рекордного времени пребывания в банной парилке.

Не стал задавать Максиму вопрос, ощущают ли они поддержку района, теперь округа, чтобы ненароком не поставить в неловкое положение человека. Родители, односельчане, коллеги из спортшколы переживают, поддерживают, болеют, помогают, чем могут. И гордятся. Я о тех, кто по своей должности обязан найти время с уважением пожать руки, послать видеопривет перед ответственными стартами детям, с полной самоотдачей добывающих спортивную славу территории и высокие рей-

тинги ее руководителям. Тогда глядишь, и на улицу Терешковой, где кроме лыжной базы находится и пожарное депо, заедет снегоуборочная техника. А жители-то как рады будут!

Многое может преодолеть Максим Тамагашев со своим «треугольником». Решить бы главную проблему – доставку команды с немалым лыжным скарбом к местам проведения учебно-спортивных сборов и соревнований в границах края. Вот как сейчас начинается и проходит маршрут из Осинового Мыса в Богучаны: ранний подъем, в 3.30 или 4.30, в зависимости от того, каким транспортом, автобусным или железнодорожным, планируется поездка. Посадка в рейсовый автобус, где уже едут другие пассажиры, и погрузка всего командного имущества: 14 пар лыж с палками, станок лыжный, утюги, мешки с экипировкой, личные вещи... Эта же процедура на станции Чунояр и в Таежном. Такой же порядок и на обратном пути. Устают дети, а сколько тренерских нервных сил и энергии сгорают в этой бытовухе, никто и не подсчитывал. А надо бы. Максим Прокопьевич совершенно искренне недоумевает, почему осиновский школьный спортивный клуб, второй в окружном школьном рейтинге, его команда, достигшая высоких результатов, не имеют возможности сделать перевозку детей безопасной и беспроблемной? Если действующие правила и нормативы по перевозке не предусматривают наличие школьного автобуса в конкретной школе, может быть, помочь тренеру и команде с поиском шефов? У такой организации бонусом появится возможность демонстрировать свой логотип как на краевых, так и на федеральных, спортивных мероприятиях, и с чистой совестью заявлять о социальном партнерстве своего бизнеса.

...Фотографирую наставника и уставшую команду. И, кажется, даже сил нет на улыбку для снимка. Но впереди еще упражнения на тренировку мышц кора. Я по своей простоте думал, что Кор – фамилия какого-то ученого. Но нет, от англ. *Core* «ядро», «стержень», это группа мышц, стабилизирующих тело, поддерживающих внутренние органы и осанку, отвечающая за координацию движений. С их помощью наше тело слаженно двигается и быстро адаптируется под изменяющиеся внешние условия, что особенно важно для лыжников. И для всех людей они необходимы – тренировка мышц кора улучшает осанку и здоровье позвоночника, повышает выносливость организма

и снижает травматизм. Поэтому за красотой и безупречной осанкой – на лыжню и в спортзал!

И после этой тренировки, когда образовалась очередь у теннисного стола, на вопрос неугомонной, так быстро восстановившейся публике: «Кто из вас свою дальнейшую жизнь планирует связать со спортом?», без паузы получаю дружные ответы: «Все!», «Я!». Вот так со временем и может решиться окружная кадровая проблема в физкультуре и спорте. Надо только помогать работающим в этих направлениях людям.

P.S. А на «горшке», значит, просестись корпусом на спуске с горы.

P.P.S. Армейские отцы-командиры по-прежнему уверены, что юноши-призывники из Сибири с лыжами на «ты». Может быть, с этой стороны посмотреть на проблему?

Сергей КАВЕРЗИН.

Фото автора и из личного архива команды.



Сборная после тренировки. Слева направо: Максим Тамагашев, самая юная лыжница Лена Кабанова, Милена Сычёва, Клим Пономарев, Костя Пасетов, Коля Вуккерт, Дима Кабанов, Илья Сигачев

Поздравляем!

Сборная детская команда Богучанского округа по лыжным гонкам 3 декабря в Красноярске успешно выступила на IV этапе соревнований на призы Федерации лыжных гонок Красноярского края.

Из пяти подопечных Максима Тамагашева – трое в первой десятке (Клим Пономарев, Лена Кабанова и Милена Сычева), а Дима Кабанов занял первое место!



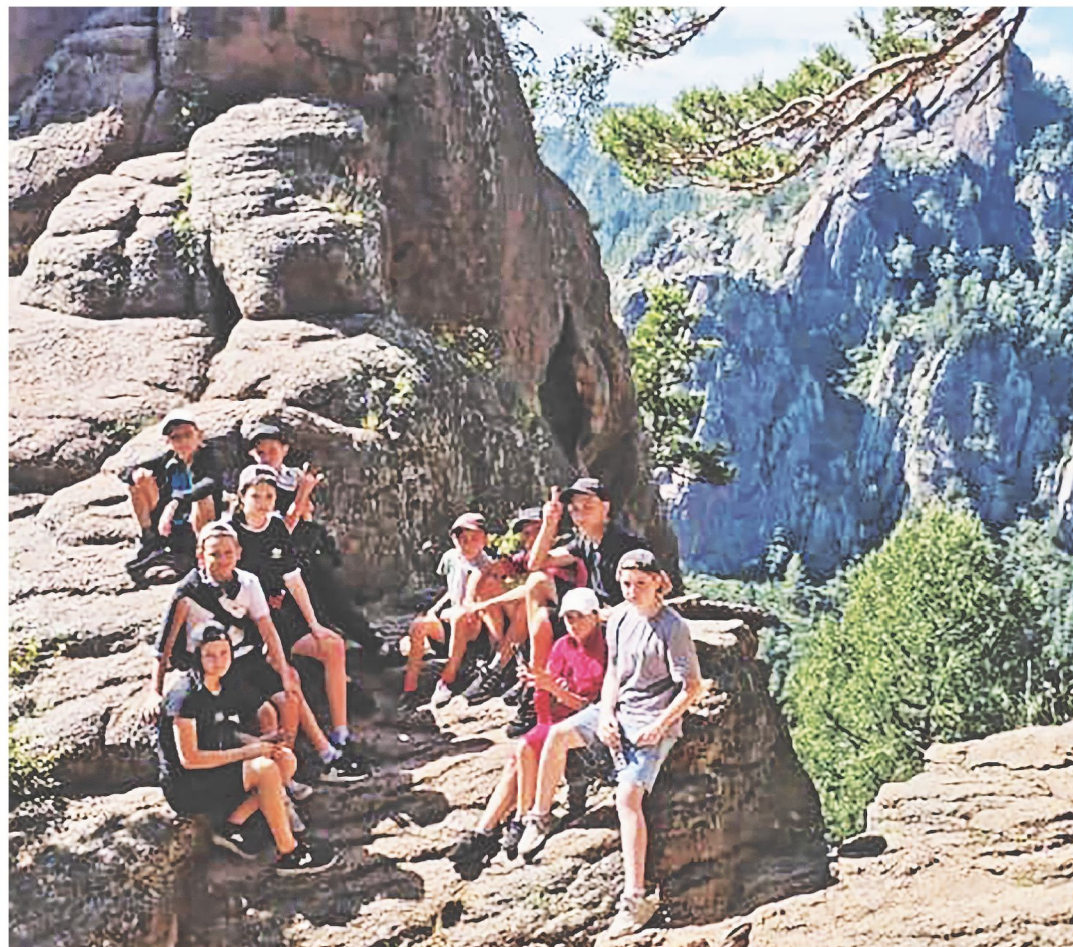
Через тернии к звездам!



Девчоночья часть команды: Милена и Лена



Разбор «полетов»



Познавая родной край в дни отдыха учебно-тренировочных сборов.

На фото слева – поход на Красноярские столбы; справа – экскурсия по Богучанскому краеведческому музею им. Д.М. Андона

