

следние 10–12 лет в двух случаях определённые результаты были достигнуты. Это произошло на чемпионатах мира среди юниоров, где три российских спортсмена с разницей примерно в 10 лет завоевали серебряные медали. Однако, как уже отмечалось выше, несмотря на несомненный талант некоторых из этих спортсменов, настоящих результатов на взрослом уровне достигнуто не было. На мой взгляд, это отчасти подтверждает несостоятельность системы раннего отбора юниоров, в основном базируясь на результатах. Не вдаваясь в подробности, могу лишь сказать, что в последнее время очень многие специалисты во всём мире отошли от практики делания каких-либо ставок на юниоров. Вместо этого, например, в Канаде и США на протяжении ряда лет не проводится отбор 16–17 летних юниоров в сборную. В США юношеской сборной как таковой не существует. Лучших спортсменов периодически приглашают на сборы и тренировки со сборной командой. Обычно такие сборы проводятся летом. Тренеры смотрят на приглашённых спортсменов в свободном катании и в упражнениях в трассе. Целью этих занятий является именно определение технико-функциональных возможностей спортсменов. Получив рекомендации, спортсмены возвращаются в свои клубы и спортшколы, где продолжают работать над техникой.

Таким образом, спортсмен может быть приглашён в третью сборную лишь в возрасте 19–20 лет. Тренеры при этом имеют возможность просмотра массы кандидатов и отбора спортсменов, обладающих необходимым техническим потенциалом, но пока не показывающих выдающихся результатов. Принимая во внимание колоссальный подъём горнолыжного спорта в Северной Америке, произошедший с 2000 по 2005 год, можно с определённой уверенностью сказать, что он обусловлен изменениями в системе и принципах отбора спортсменов, которые были введены задолго до этого, в середине 90-х.

Автор отдаёт себе отчёт в том, что система подготовки и отбора спортсменов в России не может быть коренным образом изменена в короткие сроки. Чемпионат мира 2005 года, на мой взгляд, наглядно продемонстрировал именно несостоятельность технической подготовки российских спортсменов на фоне явной талантливости многих из них.

В заключение этого раздела хотел бы выразить надежду, что и тренеры и руководство Федерации будут со временем по-другому подходить к отбору спортсменов, используя как жёсткие критерии в отношении взрослых спортсменов, так и отбор части молодых спортсменов, базируясь в определённой мере именно на их технической подготовке.

4.5. Допинг в горнолыжном спорте

Допинговые скандалы стали если не нормой, то весьма частым явлением в одном из популярнейших зимних видов спорта, беге на лыжах. К сожалению, в последнее время в центре ряда таких скандалов оказались и российские спортсмены и тренеры. Не берусь судить, чья это вина и рассуждать, как добиться того, чтобы лыжный спорт стал абсолютно «чистым» от допинга.

Решение проблемы может быть весьма простым – спортсменам необходимо неукоснительно следовать всем правилам, установленным ФИС – международной лыжной федерации, контролирующей все лыжные виды спорта. Правила, касающиеся анализов, как и списки запрещённых фармакологических средств, секретом не являются. Вся эта информация есть и в соответствующих национальных федерациях, и

в олимпийских комитетах стран. Однако с бегом на лыжах дело обстоит гораздо сложнее. Фармакология была и остаётся важным элементом подготовки и выступлений спортсменов. Бег на лыжах требует от спортсмена интенсивной работы в аэробном и, я бы даже сказал, супераэробном режиме. Важной частью подготовки является тренировка сердечно-сосудистой системы, приводящая к повышению уровня гемоглобина в крови. Это может быть достигнуто тренировками в высокогорье. В последнее время стали также весьма популярны специальные барокамеры – «высотные дома». Не секрет, что использование определённых препаратов существенно помогает повысить уровень гемоглобина в крови спортсмена. Естественно, что подавляющее большинство подобных препаратов, витаминов и пищевых добавок входит в список

фармакологических средств, запрещённых ФИС.

Тренеры горнолыжников до недавнего времени практически не сталкивались с проблемой допинга. Многие из них, на мой взгляд, до конца не понимают суть этой проблемы. Попытаюсь объяснить её в упрощённой и доступной форме. Почему уровень гемоглобина в крови имеет столь большое значение? Спортсмен, имеющий высокий уровень гемоглобина в крови, лучше реагирует на длительную нагрузку, так как организм через кровь может более эффективно поставлять кислород в мышцы. Это повышает выносливость и предотвращает преждевременную усталость и «забитость мышц». Естественно, что поднятие уровня гемоглобина фармацевтическим путём позволяет спортсменам уменьшать объёмы подготовительных тренировок, не теряя при этом уровня выносливости. Прошу специалистов простить меня за это весьма примитивное объяснение.

Как же всё вышесказанное относится к горнолыжникам и их тренерам? Могу с уверенностью сказать, что уровень гемоглобина в крови спортсмена в горных лыжах существенной роли не играет. Это даже обидно, учитывая то, что большая часть тренировок горнолыжников проходит именно в условиях высокогорья. В горных лыжах спортсмены подвержены нагрузкам анаэробного типа, требующих принципиально иной подготовки. Не секрет, что существует ряд препаратов, стимулирующих деятельность организма, работающего и в анаэробном режиме. Однако за всю историю горнолыжного спорта ни один спортсмен не был уличён в их использовании. Автор этих строк далёк от того, чтобы утверждать, что достижения современной фармакологии обошли горные лыжи стороной. Просто до недавнего времени всё внимание ФИС было сконцентрировано на беге на лыжах и биатлоне. То, что ситуация существенно изменилась, доказывают события двух последних Олимпийских игр. В 1998 году на Олимпиаде в Нагано «жертвой» ФИС стал канадский сноубордист Ник Реглиати. Он едва не лишился золотой медали после того, как допинговый анализ показал содержание мизерного количества марихуаны в крови спортсмена. Дело имело большой общественный резонанс, но медаль у сноубордиста не отобрали. Всем было ясно, что наличие марихуаны в крови никак не могло повлиять на выступление спортсмена. Вернее, влияние могло быть только отрицательным, таким как потеря равновесия и замедленность реакций. Решающее значение в решении МОК сыграло то, что марихуана числилась в числе запрещённых наркотиков согласно спискам МОК, но не входила в список

стимуляторов, запрещённых ФИС. На Олимпиаде 2002 в Солт Лэйк Сити британскому горнолыжнику Алану Бакстеру «повезло» значительно меньше. Этот выдающийся слаломист мог войти в историю, став единственным британцем, завоевавшим медаль зимних Олимпийских игр. Однако сделать это ему помешал допинговый анализ ФИС. Великолепно пройдя трассу второй попытки слалома, Бакстер занял третье место и уже держал в руках бронзовую медаль, которая была у него вскоре отобрана. Анализ крови спортсмена выявил содержание вещества, входящего в список запрещённых ФИС препаратов. Дальнейшее расследование показало, что Алан не применял умышленно никаких запрещённых препаратов. Страдая от простуды, спортсмен воспользовался спреем для носа VICKS американского производства. Бакстер практически постоянно использовал данное лекарственное средство на этапах Кубка мира, где успешно проходил все анализы крови. Однако спрей всегда покупался в Англии. Оказалось, что в английском варианте этого препарата запрещённого вещества нет, а в американском оно используется. Апелляционный суд в Лозанне принял объяснения спортсмена и восстановил его доброе имя и право участия в соревнованиях. Однако в соответствии с правилами ФИС медаль спортсмену возвращена не была, а вместо этого была передана австрийцу Бенджамину Райху, который вовсе не горел желанием получить её таким путём. Симпатии практически всех спортсменов и тренеров в мире были на стороне Алана Бакстера, выдающегося слаломиста, честного и порядочного соперника. Однако ФИС решила показать всем, что отныне и горнолыжники находятся «под колпаком» допинговой комиссии. Очень жаль, что это было сделано за счёт замечательного спортсмена, прошедшего очень не простой путь в спорте.

Хочу подчеркнуть, что в большинстве случаев допинг в горных лыжах – это вина тренера и врача команды. В случае с Бакстером был виноват именно врач, который не позаботился сравнить составы лекарств английского и американского производства. Ясно одно – времена, когда тренеры горнолыжников могли смело говорить, что допинг – это не их проблема, уже миновали.

Я считаю, что грамотное использование фармакологии в процессе подготовки и восстановления от травм является одной из важных составляющих работы тренера. Отказ от всех лекарственных средств, витаминов и пищевых добавок не является решением проблемы. Именно поэтому тренеры должны постоянно пополнять свои знания в области фармакологии. Все запрещённые препараты ежегодно пуб-

ликуются в списках ФИС. Эти списки включают в себя названия лекарств и их компонентов во всех возможных вариантах, поэтому весь список составляет более двадцати страниц. Рекомендую каждому тренеру сделать копию этого списка и возить с собой.

Фармакологическое образование спортсменов можно начинать с младших юниоров. Любой спортсмен должен усвоить простое правило: спортсмен не имеет права принимать абсолютно никакие лекарства, витамины или пищевые добавки без получения разрешения своего тренера. Это в полной мере относится и к лекарствам, прописанным врачом. Тренеры любого уровня должны осознавать всю серьёзность своей роли в применении спортсменом лекарственных средств. Не стоит забывать, что в горных лыжах лекарства могут не только поддерживать здоровье спортсмена, но и послужить причиной серьёзных травм. Я мог бы привести массу примеров из собственного опыта, но ограничусь лишь одним.

Команда юниоров проводит сборы на одном из европейских курортов. Запланирована тренировка по скоростному спуску, начинающаяся в 6 утра. Один из спортсменов просыпается с зубной болью. Пропускать важную тренировку он не хочет и спрашивает у тренера разрешение принять таблетку всем известного «Тайленола», найденного в гостиничной аптечке. Тренер, не проверив упаковку, даёт разрешение. Через полчаса начинается тренировка, и спортсмен в первом же заезде падает на одном из сложных поворотов.

Результат падения – тяжёлая травма колена и перелом ключицы. Оказывается спортсмен, не глядя, принял более сильный ночной «Тайленол», вызывающий головокружение и потерю баланса. О том, что вина за травму в этом случае целиком ложится на тренера, полагаю, говорить не приходится.

Чтобы избежать подобных ситуаций, даже в случае с лекарствами или пищевыми добавками, прописанными врачом, тренер всегда должен проверить все возможные побочные действия лекарств и даже витаминов. При необходимости тренер должен связаться с лечащим врачом или проконсультироваться с врачом команды.

В горных лыжах спортсмены очень часто одновременно тренируются и восстанавливаются после травм. Наиболее распространены травмы коленных суставов и спины. Зачастую избежать использования обезболивающих средств перед тренировкой или соревнованиями просто невозможно. Для успешного восстановления коленных связок и суставов многие спортсмены принимают органические и искусственные пищевые добавки и витамины. Многие спортсмены также страдают от респираторных заболеваний и бронхита. Это неудивительно – ведь они проводят много времени сидя на подъёмнике, часто на пронизывающем ветру. Естественно, что эти заболевания делают необходимым приём лекарственных средств и использование ингаляторов, подобных тому, от которого пострадал Бакстер. Всё это должно осуществляться под контролем тренера, владеющего фармакологией в необходимом объёме.

