

УДК 796.015:796.8

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ БОРЦОВ К ВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОЗИЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕСТРОЕК

Леготкин А.Н., Лопатина А.Б.

ГОУ ВПО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет»,
Пермь, e-mail: panachev@pstu.ru

Данные материалы освещают вопросы становления организма юных спортсменов, занимающихся единоборствами. Поскольку такая деятельность является специфической, требующей и общей спортивной подготовленности, и специальной спортивной подготовки, то рассматриваются все особенности подросткового возраста спортсменов-юниоров, которые оказывают влияние на спортивную деятельность борцов. Основной задачей данной работы является описание и освещение основных проблем функционирования организма спортсменов-юниоров, которые тренируются в составе сборной команды по борьбе дзюдо, переживают состояние гормональной и вегетативной перестройки, социальной дезадаптации, прибегают к различным методам сброски веса, а также испытывают на себе на многие другие влияния различных неблагоприятных факторов. Акцентируется внимание на рассмотрении вопросов вегетативного статуса борцов-юниоров как функциональной системы, активно задействующей все аспекты организма спортсмена.

Ключевые слова: дзюдо, юниоры, подготовка, вегетативный статус, спортивная подготовленность

GENERAL AND SPECIALLY TRAINED YOUNG FIGHTERS TO THE CONDUCT OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY FROM A POSITION FUNCTIONAL CHANGES

Legotkin A.N., Lopatina A.B.

Perm National Research Polytechnic University, Perm, e-mail: panachev@pstu.ru

These materials cover the issues of formation of the body of young athletes involved in martial arts. Since this is a specific activity that requires, and general sports fitness and special sports training, that covers all features of adolescent athletes – juniors, which have an impact on sports activities fighters. The main objective of this work is a description and coverage of the main problems of the functioning of the organism athletes – juniors who train the national team in judo team, going through a state of hormonal and autonomic adjustment, social exclusion, have resorted to various methods of weight sgonki and experienced by many other effects of various adverse factors. Attention is drawn to the consideration of the vegetative status of the fighters – junior as a functional system, actively involve all aspects of an athlete.

Keywords: judo, juniors, training, vegetative status, athletic preparedness

В статье анализируются основные аспекты вегетативных нарушений у подростков, занимающихся дзюдо, описаны проблемы подготовки борцов-юниоров. Обследованы юниоры, готовящиеся к участию в ответственных соревнованиях за сборную команду по дзюдо.

Смена вегетативного статуса – одно из проявлений гормональной и нервной перестройки. Применение различных инновационных методов, которые неинвазивно показывают всю катастрофическую картину нарушения обменных процессов, происходящих при сброске веса у юниоров, полезно не только самим юным спортсменам, но и всему тренерско-преподавательскому составу в условиях сложившейся системы подготовки юных борцов по ряду объективных причин [1].

Целью данного обзора является освещение теоретических аспектов вегетативной дисфункции подростков, занимающихся спортом на основе педагогических критериев.

Задачи по максимальному устранению всех неблагоприятных состояний, связанных с проведением мероприятий, направленных на снижение массы тела спортсмена в предсоревновательный период, является насущной проблемой спорта высших достижений и является центральной идеей данной работы.

Педагогические критерии нарушений вегетативной нервной системы выделены в отдельный ряд факторов, который осложняет течение и ведение тренировочного и соревновательного процесса у спортсменов подросткового возраста в силу целого ряда причин [2].

Задачи, которые ставит перед собой данное исследование, включают в себя:

1. Описание вегетативного фона спортсменов подросткового возраста.
2. Выявление самых слабых сторон и локусов вегетативного статуса подростков.
3. Анализ тренировочной и соревновательной спортивной деятельности спортсменов подросткового возраста в части

влияния ее на вегетативный статус атлета-подростка и влияния вегетативного статуса на проведение тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Практические рекомендации по коррекции выявленных факторов, которые подлежат устранению с помощью педагогических приемов и совершенствования плана тренировочных мероприятий

Материалы и методы исследования

Обследованы спортсмены-юниоры, готовящиеся к участию в ответственных соревнованиях за сборную команду страны по дзюдо [5].

Обследование проходило в различные периоды тренировочной и соревновательной работы, поскольку спортивная деятельность спортсменов-юниоров перемежается также и с учебным процессом, который проводится в местах обычного проживания и обучения подростков, и должна включать в себя прохождение обучаемыми всех этапов и всех циклов учебной деятельности в средних образовательных учреждениях школ страны согласно стандартному учебному плану, с целью успешной сдачи квалификационных экзаменов, что после окончания среднего образовательного учреждения и получения аттестата должно привести обучаемого к возможности поступления и зачисления в высшие учебные заведения [6]. С учетом того, что спортивная деятельность становится для подростка частью жизни и дальнейшей жизненной перспективой [3], которая выстраивается при условии успешной спортивной карьеры, большинство бывших школьников становятся вначале абитуриентами, а затем и студентами высших учебных заведений физкультурной, педагогической или физкультурно-педагогической направленности.

Результаты исследования и их обсуждение

При анализе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов подросткового возраста выявляется ряд фоновых факторов в вегетативном статусе, которые оказывают прямое воздействие на механизмы вегетативной регуляции, несовершенные в данном возрасте у атлетов-юниоров в силу физиологических и других причин [4, 7].

1. Гормональные перестройки.
2. Психологические перестройки.
3. Физическая акселерация.
4. В редких случаях физическая децелерация.
5. Предсоревновательная сгонка веса.
6. Незрелость механизмов центральной нервной и вегетативной регуляции деятельности всего организма в целом.
7. Негармоничное взаимодействие систем катаболизма и анаболизма, которые, в свою очередь обуславливаются негармоничным взаимодействием и функционированием эрготропных и трофотропных механизмов, базирующихся на дисбалансе деятельности симпатического и парасим-

патического отделов вегетативной нервной системы.

8. Исходно преобладающий тонус того или иного отдела вегетативной нервной системы, что обусловлено:

- гендерными факторами;
- генетическими факторами;
- наследственной предрасположенностью;
- несовершенными механизмами становления адаптации как срочной, так и долговременной;
- перенесенными травмами, в том числе и спортивными, а также травмами, полученными вне тренировочной и спортивной деятельности;
- перенесенными заболеваниями.

Выявление самых слабых сторон и ловкусов вегетативного статуса подростков и анализа тренировочной и соревновательной спортивной деятельности спортсменов подросткового возраста в части влияния ее на вегетативный статус атлета-подростка и влиянии вегетативного статуса на проведение тренировочной и соревновательной деятельности отмечает ряд факторов, среди них самые важные и мощные по силе своего воздействия это те, которые связаны с высокой интенсивностью спортивной (тренировочной и соревновательной) работы [3], что вводит в напряжение эрготропный отдел вегетативной нервной системы [5], что чревато формированием симпатикотонии со склонностью к адреналовым кризам или, напротив, истощением симпатической активности в период предсоревновательной подготовки и невозможности активировать данный отдел для выполнения соревновательной деятельности [1].

Также оказывает влияние и недостаточное количество восстановительной деятельности между тренировочной и соревновательной работой, что чревато отсутствием времени и условий для протекания нормальной трофической деятельности, за которую ответственен парасимпатический отдел вегетативной нервной системы, отвечающий за трофотропные механизмы в организме, включая все метаболические реакции, направленные на катаболизм и наработку белковых структур, обеспечивающих мышечную деятельность, а также нейрогуморальный ответ и нейрогуморальную регуляцию.

Вышеизложенные факторы в условиях предсоревновательной сгонки веса осложняют течение восстановительного периода, что также сказывается на функционировании трофотропных механизмов и приводит к срыву адаптации.

Переменяющийся характер тренировочной деятельности, который не зависит ни от личных циклов спортсмена-юниора, ни от сезонной активности его, поскольку тренировочный цикл привязан прежде всего к графику ответственных соревнований.

Вся тренировочная деятельность чередуется с учебой в школе, что вызывает, с одной стороны, смену деятельности и обеспечивает некоторую подвижность в процессах приспособления и наработке тренированности юного спортсмена, а с другой стороны, в период обучения в школе спортсмен вынужден тренироваться значительно меньше, чем в период учебно-тренировочных сборов, что, напротив, оказывает детренирующий эффект.

При приезде на учебно-тренировочные сборы спортсмен вынужден максимально быстро и максимально активно включиться в режим интенсивной тренировочной работы, что с учетом смены климатического и временного пояса не всегда представляется возможным, поскольку в организме происходит перестройка как временная, так и климато-географическая.

Заключение

Таким образом, описанные выше функциональные и адаптационно-гормональные процессы, накладываясь на несовершенство механизмов вегетативной регуляции и вегетативного баланса, не всегда протекают оптимально (за исключением тех случаев, когда время начала учебно-тренировочных сборов приходится на функциональный и адаптационный оптимум юного спортсмена, что рассчитать и спрогнозировать не представляется возможным с учетом той материально-технической и финансовой базы, на основе которой приходится тренировать и тренироваться юным спортсменам. Этому же не способствуют и те, не всегда грамотные, а зачастую противоречивые знания спортивной физиологии, которыми наделены, как правило, и личные тренеры, и родители спортсменов-юниоров, мнение которых всегда весомо в силу возрастных особенностей юных атлетов).

Выявляются ограничивающие установки, снижающие мотивацию для прохождения курсов повышения квалификации, в том числе и среди тренеров-преподавателей, которые воспитывают целую плеяду молодых спортсменов, обучения или переобучения, а также разработать подход, повышающий настрой на обучение, что выразилось в оценке критериев для разработки комплекса физических упражнений и составлении целого ряда физических упраж-

нений, направленных на общее оздоровление и повышение когнитивных функций [4].

Повышение спортивного результата в современных условиях спортивной борьбы становится все более сложной задачей, которая является все политизированней, что становится еще актуальней и значимей.

Подробный и четкий анализ всей системы подготовки юных дзюдоистов без прикрас и с выявлением всех слабых сторон, является смелым и актуальным. Разобраны все ошибки при подготовке юных дзюдоистов, показаны все минусы системы подготовки юных борцов, что носит отнюдь не критический характер, а служит одной лишь цели – понять слабые места и выявить неэффективные подходы в системе подготовки юных спортсменов и укрепить слабые стороны, и даже обратить их в сильные [3].

Показана роль тренера-преподавателя, играющего роль спортивного стратега, психолога, наставника, учителя, умеющего выстраивать отношения с отдельно взятым спортсменом, находящимся в переходном подростковом возрасте, что осложняется еще и гормональной перестройкой в организме спортсмена-юниора, а также имеющего навык выстраивать внутрикомандные отношения и спортивные стратегии [2].

Применение инновационных методов в спорте высших достижений было всегда актуальным и интересным научным подходом к расширению сферы компетенций всего тренерско-преподавательского состава и комплексной научной группы. Поэтому введение в исследование функциональной и медико-биологической составляющей спорта высших достижений новых методов исследования является актуальным и прогрессивным методом [4].

В данной работе изложен четкий план проведения исследования, касающегося как наблюдения за функциональным состоянием организма спортсменов в момент соревновательной деятельности, так и после соревнований, для отслеживания скорости механизмов восстановления организма спортсменов от стресса соревновательной деятельности.

Предложены варианты ускорения восстановительных явлений в организме спортсменов после соревнований, на примере применения различных методик, которые сравниваются между собой по эффективности и результативности, что сопровождается детальным и четким анализом процессов, происходящих под воздействием используемых восстановительных методов в организме спортсменов в течение всего периода наблюдения.

Проблемы сгонки веса у спортсменов в предсоревновательный период были, есть и будут актуальной проблемой, поскольку постоянные гормональные преобразования, которые сопровождают атлета всю его спортивную карьеру, становятся перманентными причинами колебания различных адаптационных процессов, среди которых масса тела, является своеобразным индикатором гормональных перестроек, что больше всего сказывается на массе тела юных дзюдоистов в силу возрастных и психологических причин.

Применение различных инновационных методов, которые неинвазивно показывают всю катастрофическую картину нарушения обменных процессов, происходящих при сгонке веса у юниоров, полезно не только самим юным спортсменам, но и всему тренерско-преподавательскому составу в условиях сложившейся системы подготовки юных борцов по ряду объективных причин.

Гипотеза, которая всегда подспудно существовала в теоретических предположениях ряда авторов, о том, что сгонка веса в предсоревновательный период сопровождается рядом метаболических нарушений, доказана и показана авторами в данной практической работе, что стало возможным, благодаря инновационным технологиям исследования микроциркуляции и транскапиллярного обмена на микроуровне.

Освещены вопросы теоретического обоснования нарушений обменных процессов, происходящих в организме спортсменов в предсоревновательный период, осложняющихся, как известно, не только психологическими стрессовыми ситуациями, но и функциональными нарушениями различной степени выраженности из-за аварийного функционирования организма, в режиме предсоревновательной подготовки и сгонки веса.

Предыдущими исследованиями показано, что применение методик снижения веса у спортсменов в предсоревновательный период нарушает обменные процессы в организме. Рекомендовано применение восстановительных процедур для коррекции выявленных нарушений.

Описана теоретическая база нарушений, происходящих в организме спортсмена-юниора при сгонке веса, подкрепленная практическими результатами и собственными наработками, при работе с юниорами сборной команды России по дзюдо.

Таким образом данным научно-теоретическим обзором освещены ранее не поднимавшиеся вопросы влияния вегетативной регуляции организма спортсмена-юниора

и ее нарушений на тренировочную и соревновательную деятельность его.

На основании самостоятельно проведенных исследований и наблюдений выявлены и критерии, влияющие на качество спортивной подготовки юного спортсмена.

Четко описаны и разграничены факторы влияния педагогического, психологического, медицинского, биологического и социального планов, причем в тех контекстах, освещать которые сложно из-за их подтекста.

Удалось выявить слабые места, которые обоснованы как физиологически, так и педагогически, зная и исследуя которые возможно усовершенствовать и вывести в передовые одну из лучших спортивных школ подготовки российских спортсменов начиная с юного их возраста.

Коррекция нарушений микроциркуляции является насущной проблемой, которая известна всем спортсменам и тренерам, хоть раз применявшим метод сгонки веса в предсоревновательный период, основными сложностями которого являются ограничение рациона питания, увеличение нагрузок аэробного характера и снижение количества выпиваемой воды, что становится серьезным ограничивающим фактором для жизнедеятельности.

Поиск различных методов восстановления, которые бы поспособствовали более комфортному самочувствию спортсмена в этот сложный для него период, является актуальной задачей любого исследователя, проводящего свои изыскания в области спортивной тренировки. Гормональные и вегетативные перестройки закладывают функциональную базу для становления внутренних защитных, адаптационных механизмов, обеспечивающих приспособление.

Список литературы

1. Виру А.А. Спортивная работоспособность. – М.: ФиС, 1983. – 159 с.
2. Леготкин А.Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности: дисс. ... канд. пед. наук. – Чайковский, 2004. – 181 с.
3. Леготкин А.Н., Лопатина А.Б. Роль педагога – тренера в методике преподавания физической культуры // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 5–2. – С. 363–367.
4. Леготкин А.Н., Лопатина А.Б. Метод физической культуры как фактор, повышающий качество обучения педагогического коллектива // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 5–1. – С. 126–130.
5. Лопатина А.Б. Теоретические основы режима питания юных дзюдоистов в предсоревновательный период // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3–2. – С. 372–376.
6. Лопатина А.Б. Предсоревновательная регуляция массы тела юных дзюдоистов // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3–1. – С. 162–166.
7. Лопатина А.Б. Система подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2–3. – С. 518–522.