

УДК 796.015.12+796.015.682

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Лопатина А.Б.

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

В данном научном обзоре представлена современная существующая система подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям и все насущные ее проблемы. Прежде всего это проблема относительно нового разделения юных спортсменов на возрастные категории до 18, до 23 и свыше 23-х лет. С одной стороны, у такого деления есть ряд преимуществ, с другой же стороны, такое деление задерживает выход юного спортсмена во взрослую жизнь, не давая ему брать на себя ответственность за принятие решений, в том числе и спортивных. Описаны самые распространенные ошибки, которые совершаются, в основном тренерами, при подготовке юных спортсменов, и предложены способы корректировки этих недочетов и пути выхода из создавшихся проблем. Основной сложностью остается проблема сгонки веса, которой уделяется отдельное внимание. Актуальной задачей является повышение теоретической подготовленности всего тренерского состава, изучение физических и физиологических основ спортивной тренировки, преемственность в работе тренеров со своими подопечными.

Ключевые слова: система подготовки, спортивная тренировка, юниоры

SYSTEM OF TRAINING YOUNG JUDOISTS TO INTERNATIONAL COMPETITION

Lopatina A.B.

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

This scientific review described the existing system of modern training young wrestlers to competition. First of all it is a problem for a new division of the young athletes in the age group under 18, under 23 and over 23 years. On the one hand, this division has a number of benefits on the other hand, this division holds the output of the young athlete into adulthood, not letting him take responsibility for making decisions, including sports. We describe the most common mistakes that are made, mainly coaches, in the preparation of young athletes and suggest ways to correct these deficiencies and ways out of the problems. The main difficulty is the problem of weight loss, which is given special attention. An urgent task is to improve the theoretical training of the coaching staff, the study of the physical and physiological bases of sports training, continuity in the work of trainers with their sportsmen.

Keywords: training, sports training, juniors

Несмотря на сравнительные успехи наших спортсменов на ответственных соревнованиях, в том числе и по борьбе дзюдо, существует на данный момент целый ряд несовершенств при подготовке спортсменов, в том числе и в подведении их к мировым стартам. Чем обусловлены успехи нашей сборной команды в мировом спорте, так, видимо, только тем, что из многочисленного состава спортсменов нашей большой страны всегда можно выбрать лучшего на данный момент спортсмена и поручить ему представлять Россию на соревнованиях. И если еще в спорте высших достижений, где путем многолетнего отбора уже давно определились лидеры, так называемые первые и вторые номера в команде, то среди юных спортсменов, ротация кадров является расхожей практикой. Редко какого спортсмена растят специально под олимпийского чемпиона, и в физиологическом, и в физическом, и в психологическом аспектах, берегут его здоровье, не допускают перетренированности, четко следят и контролируют все антропометрические и гормональные трансформации, происходящие

с юниором в подростковом возрасте. Но самое главное, отсутствует система обучения спортсмена-юниора, будущего лидера, который является по сути своей таковым, поскольку выбранный им вид спорта – единоборства, безусловно предполагает наличие лидерских качеств в данном спортсмене или хотя бы развитие зачатков лидерских качеств и харизмы. Отсутствие системы теоретической подготовки, внедряемой в молодого спортсмена с юных лет, приводит к тому, что, становясь взрослым, в нем не проявляются способности к использованию теоретических знаний, полученных еще в юные годы, а проявляется лишь неумение пользоваться той скудной теоретической терминологией, которую юный спортсмен впитывает в себя в ходе тренировок. Такая ситуация приводит к тому, что растет и подрастает целое поколение, которое являет собой неграмотных спортсменов, спортсменов, ставших чемпионами не в ходе закономерного своего роста и развития, а по стечению удачных обстоятельств или благодаря недюжинной природной силе или другим природным данным, каковых, к со-

жалению, в последние годы крайне мало и становится все меньше и меньше год от года. Такие спортсмены впоследствии становятся тренерами и повторяют печальную участь своих преподавателей [7]. **Целью** данной работы является описание существующей ныне системы подготовки юных борцов, ее основных ошибок и методов их коррекции.

Введение в современную систему подготовки олимпийской сборной по дзюдо дополнительных возрастных категорий лишь только усугубило ситуацию в подготовке и подготовленности юных спортсменов. Благие намерения, из которых рассчитывали добавить юным спортсменам временной отрезок, на несколько лет продлив пребывание их в сборной команде юношеского возраста, дабы подготовить молодых борцов к тренировочной и соревновательной деятельности взрослых спортсменов, набраться опыта, войти в форму, сформировать и подготовить себя психологически к борьбе с опытными противниками, набрать рейтинг или подготовиться к набору рейтинга, чтобы войти во взрослую команду и стать достойным ее участником и продолжателем дела своих предшественников и товарищей по команде, оказались неоправданными. Прежде всего, в такой ситуации организаторы и основатели этой идеи не предусмотрели или не смогли предусмотреть того, что введение дополнительной возрастной категории, прежде, чем кадеты (борцы до 18 лет), попадут во взрослую сборную (после 23 лет), будет не столько мобилизовывать и мотивировать будущих взрослых спортсменов к участию во взрослых соревнованиях, а напротив, как бы расхолаживать, давая дополнительное время для подготовки, исчисляемое несколькими годами, что в спорте высших достижений является большим сроком. Юные спортсмены не могут взять на себя ответственность за свои результаты, за свою подготовку и подготовленность, поскольку всеми официальными источниками поставлены в такие условия, в которых отношение к ним проявляется не как ко взрослым спортсменам, а как к маленьким, еще не доросшим и не подросткам юниорам. Спрос с таких спортсменов, естественно, соответствующий, то есть не в полную меру и не по всей строгости [9].

Во времена советского спорта, когда условия для отбора в сборную страны были намного жестче и намного сложнее, при условии того, что в сборную команду страны попадали спортсмены не только с территории нынешней Российской Федерации, но и с территории всех союзных республик, отобранные борцы, попавшие

защищать честь своей страны на международных стартах, были намного более подготовлены к соревнованиям и физически, и физиологически, и, что важно, психологически. Психологическая подготовленность и психологическая зрелость как к соревнованиям, так и к жизни вообще, была, есть и будет основной частью успешного выступления на соревнованиях, особенно крупного международного масштаба. Мотивация представлять свою страну на ответственных соревнованиях и защищать ее спортивную честь – это наивысшая степень доверия к спортсмену, которую он всеми силами стремился оправдать и выложиться на все сто и более процентов, для отстаивания самых первых позиций для своей родины. Идеологическая составляющая была далеко не на последнем месте, что помогало спортсмену выигрывать и завоевывать первые места, совершенно не заботясь о материальной стороне своей спортивной карьеры. В настоящее же время применяются стимулирующие материальные выплаты и бонусы, с помощью которых осуществляются попытки замотивировать спортсменов на спортивную борьбу за награды. Этот стимул является очень хорошим мотивирующим фактором, но, к сожалению, является лимитированным и тупиковым по причине все-таки психологической зрелости или незрелости той личности, к которой он применяется. В настоящее время уже сформировано поколение «кидалтов» (от англ. Kid – дитя, Adult – взрослый, взрослый ребенок). Кидалт – это либо не повзрослевший психологически взрослый человек, либо взрослый человек, намеренно молодящийся телесно, что приводит к искажению его поведенческих проявлений, дабы соответствовать своему молодому телу и имиджу. Как правило, кидалт хорошо зарабатывает и является неотъемлемым звеном цепи по потреблению товаров и услуг, таких как гаджеты, имиджевые и статусные предметы, формирующие персональный стиль и бренд. Именно такое явление и такой тренд приводит к тому, что спортсмен, даже хорошо зарабатывающий и получающий поощрения от своей страны за показанный им результат на ответственных соревнованиях, в силу своей психологической незрелости и поведенческого инфантилизма, не может быть полностью ответственным за свою жизнь и свой спортивный результат, поскольку не многие свои поступки, касающиеся в том числе и его спортивной карьеры, делает неосознанно и непланируемо.

Ответственность в настоящее время является искаженным понятием того первоначального слова, даже более того, понятия,

которое было заложено в него изначально. В настоящее время слово ответственность трактуется как «необходимость, обязанность отвечать за свои действия, поступки, быть ответственным за них», или как особое отношение между поступками человека (людей, институтов), намерениями, а также оценками этих действий другими людьми или обществом. Взятое относительно человека как рационального агента действия, это отношение есть сознательная интеллектуальная и физическая готовность субъекта к реализации или воздержанию от совокупности действий, могущих потребоваться вследствие выполнения или, наоборот, невыполнения данным субъектом некоторых других действий. В то время, как старорусское слово ответственность происходило от составляющих слов «от» «вед», то есть от славяно-арийских вед – первооснов и свода первостатей и правил, по которым строилась жизнь и весь ее уклад. Таким образом ответственность – это осознанное житие, осознанное мировосприятие и действие во всех своих проявлениях.

Позднее взросление, больше психологическое, чем физиологическое, поскольку гормоны и природа берут свое, несмотря ни на какие социальные и культурные тренды, в сборной команде среди юниоров приводят к тому, что почти каждый юный борец не переживает свой период становления как борца, причем как борца-спортсмена, так и борца-гражданина, ибо спортивная карьера не вечная и быстро заканчивается, а следовательно, не становится полноценной зрелой личностью, несмотря на все физические усилия, им производимые [2].

В такой ситуации, понимая все сложности и психологической составляющей процесса становления спортсмена, и вывода его во взрослую сборную команду страны, роль тренера-наставника становится настолько огромной и важной, что ее значение даже сложно преувеличить.

При этом появляется следующая проблема морального, этического и опять же психологического плана. Нынешние тренеры юных спортсменов, личные тренеры тех юниоров, которые пусть даже и входят в сборную команду России по дзюдо, сами в своем спортивном прошлом в основной массе своей и за редким исключением, никогда не были ведущими спортсменами страны, многие не имеют педагогического образования, а если даже и имеют, то не имеют педагогической грамоты, базовых понятий и основных представлений о физиологии спорта, тех процессах, которые происходят в организме спортсмена на разных этапах и стадиях его подготовки к сорев-

нованиям. Вся тренерская работа, как правило, сводится к понятиям личного опыта, индивидуальных наработок, без подведения грамотной теоретической базы и понимания основ спортивной тренировки. Все это чревато ошибками в воспитании молодых спортсменов, передаче им неэффективного опыта тренировочной и соревновательной деятельности, закреплении этих ошибок в поколениях и передача их следующим за нынешними, юным спортсменам.

Чаще всего ошибки допускаются в следующих категориях этапности спортивной тренировки:

1. Режим питания
2. Сгонка веса
3. Смена весовой категории
4. Режим тренировок
5. Режим отдыха и восстановления
6. Специальная физическая подготовленность
7. Психологическая подготовленность
8. Умение настроиться на борьбу
9. Система стимулирующих факторов
10. Идеалы и идеологические ценности
11. Умение прогнозировать ситуации
12. Система восстановительных мероприятий
13. Введение новых методов тренировочной работы
14. Преемственность в деятельности тренера
15. Фармакологическая перегруженность
16. Перетренированность
17. Срыв адаптации и травмы
18. Отсутствие теоретической базы и подготовленности.

Режим питания и сгонка веса являются самыми, пожалуй, насущными проблемами юношеского спорта [6]. Огромное количество соблазнов, которыми окружены подростки при выезде за границу, фаст-фуды, минерализованные сладкие напитки, все эти виды питания являются нездоровыми, но максимально притягательными для юниоров. Современная социокультурная традиция навязывает подросткам такие стереотипы поведения, при которых все молодежные встречи, беседы и проекты проводятся за столом в кафе. Как правило, подростки заказывают не полезную для них и сбалансированную по составу белков – жиров – углеводов пищу, а еду, богатую консервантами, жирами и углеводами. Низкий уровень осознанности и ответственности, а также пищевые привычки, привитые в семье, поддерживаемые обществом, малый уровень осознанности своих собственных действий, умение проявить волю и удержаться от соблазна, а также низкий уровень грамотности в сфере рационального пита-

ния, физиологии человека и физиологии спорта приводит, естественным образом, к набору лишнего веса, который сгонять в подростковом возрасте очень сложно, беря во внимание период роста юниора и гормональные перестройки. Опираясь на свой опять же опыт и отсутствие теоретических основ спортивной грамоты, тренеры советуют своим спортсменам-юниорам, набравшим лишний вес при нерациональном питании, сгонку веса с помощью околопредельных нагрузок, аэробных и анаэробных, голодания и ограничения приема жидкости. Такие методы, безусловно, приводят к истощению спортсмена перед соревнованиями, потерей мотивации к борьбе, снижению физиологических ресурсов, в том числе и потере мышечной ткани и снижением общей и специальной тренированности, что, как правило, еще и не всегда является успешной тактикой для сгонки веса и, зачастую приводит к тому, что спортсмену, истощенному такими способами вхождения в свою весовую категорию, все-таки после контрольного взвешивания непосредственно перед соревнованиями, приходится бороться в весовой категории, большей, чем он готовился, что почти всегда чревато спортивными неудачами. Смена весовой категории – это непростая задача, которая должна решаться по мере соответствия друг другу многих антропометрических, физиологических, физических и адаптационных и психологических факторов [5]. Смену весовой категории спортсмену нужно осуществлять при соответствии роста спортсмена, соотношению мышечной и жировой ткани в пользу большего количества мышечной ткани, чем жировой, по результатам ростовесового индекса, индекса массы тела, результатов денситометрии и результатов исследования состава тела. При условии, что масса тела не соответствует той весовой категории, в которой спортсмену бороться привычнее, и превышает ее, встает вопрос либо о смене весовой категории в сторону повышения, либо о дальнейшей сгонке веса, что не всегда возможно в силу того, что организм растет и набирает массу сам по себе. Смена весовой категории должна происходить планомерно, при соответствующей подготовке спортсмена и соотношении составляющих тело тканей, с тем, чтобы уровень спортивной подготовленности соответствовал и был сопоставим с подготовленностью соперников из новой весовой категории, дабы выступать успешно, хотя, безусловно, при переходе в новую для себя весовую категорию любой спортсмен проходит этап адаптации. Игнорирование законов спортивной тренировки и законов

природы, по которым любая тренировочная и соревновательная деятельность должна чередоваться с периодами восстановления и отдыха, приводит к тому, что происходит перетренированность, а зачастую и срыв адаптации, что проявляется различного рода заболеваниями, от банальных простуд, до серьезных травм, последствиями которых становится фармакологическая нагрузка или даже перегрузка спортсмена, если учитывать большую склонность к самолечению в нашей стране [1]. Поскольку спортсмены-юниоры в силу возраста занимаются не только спортивной деятельностью, но еще обучаются в школе, часто приходится наблюдать ситуацию, что тренеры, в том числе и личные, пытаются использовать все возможности и все, возможно, свободное от занятий в школе время юниора и загружают его тренировочными нагрузками в объеме, явно превышающем нормативы и физиологические возможности данного спортсмена. Такой нерациональный подход к тренировочной деятельности чреват перетренированностью и срывом адаптации [8], что часто приходится отмечать у юных спортсменов. Выход – изучение теоретических основ и практических методик восстановления.

Монотонные нагрузки для наработки специальной физической подготовленности также являются распространенной ошибкой в тренировке юниоров. При планировании тренировок в микро- и макроциклах следует, прежде всего, учитывать физиологические особенности периода роста юниора, то, что в его теле в силу постоянного, зачастую неравномерного роста, происходит смена двигательных стереотипов, к которым он сам привык в детском возрасте, но, как только наступает переходный подростковый возраст, эти двигательные стереотипы ломаются, а новые нарабатываются с нуля, медленно и крайне поступательно, все по той же причине резкого роста, смены антропометрических характеристик и соотношения частей тела. Единственно верным подходом в такой ситуации становится наработка новых двигательных стереотипов, которые позволяют осваивать как можно больше двигательных навыков путем изучения и закрепления новых движений, что успешно осуществляется с помощью основных тренировок с использованием упражнений для развития общей физической подготовленности [4].

Поскольку общество потребления навязывает всем его членам исключительно материальные ценности, то главным стимулом к выполнению тренировочной работы для юного спортсмена в настоящее время,

к сожалению, становятся финансовыми стимулами, при полном или почти полном отсутствии морально-этических факторов. Все это снижает психологическую подготовленность спортсмена к соревнованиям и проведению тренировочной работы, но, прежде всего, свидетельствует о низкой психологической зрелости личности, над чем нужно работать всему тренерско-педагогическому составу, родителям юниора, личному тренеру и старшему тренеру сборной команды. Культивировать психологическую зрелость личности юного спортсмена является, пожалуй, самой сложной из всех задач, но максимально важной и актуальной [9]. Самой злобной проблемой современного спорта, как ни странно, является отсутствие у тренеров, в том числе и личных тренеров, теоретической базы и физиологических основ и понятий спортивной тренировки, что заставляет постоянно совершенствовать познания как теоретические, так и осваивать новые практические навыки, используя все инновационные методики как в преподавании, так и в обучении.

Заключение

Система подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям имеет ряд несовершенств, даже в настоящее время, даже при введении в нее методов усовершенствования и оптимизации. Однако, создать идеальную во всех смыслах систему подготовки, наверное, не представляется возможным [3], поэтому, прежде всего, необходимо понять нынешнюю систему изнутри, познать ее организационные и пра-

вовые основы, изучить слабые места и все возможные недочеты, которые, уже зная их и понимая их, устранять и нивелировать, внося корректировки ситуационно, по возможности планомерно и планомерно. А также необходимо выявить все сильные стороны существующей ныне системы подготовки юных дзюдоистов и, используя все лучшее ее качества и свойства, методично вести юного спортсмена к победам на международных соревнованиях, выводя нашу страну в мировые лидеры.

Список литературы

1. Батукаев А.А. Профилактика травматизма в процессе специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля. Дис. ... к.п.н. – Грозный, 2010. – 195 с.
2. Виру А.А., Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность. – М.: ФиС, 1983. – 159 с.
3. Верхошанский Ю.В. Универсальной системы тренировки быть не может // Тренер. – М.: Ровесник, 1992. – № 1. – С. 5–7.
4. Жаворонков С.В. Функционально-кондиционная подготовленность школьников подросткового возраста // Вестник НИУ БелГУ, 2014.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2003. – 200 с.
6. Мотылянская Р.Э. Режим питания «как метод сгонки веса» // Теория и практика физ. культуры. – М., 1938. – № 3. – С. 66–67.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
8. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – 89 с.
9. Полева Н.В. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории. Дис. ... к.п.н. – Красноярск, 2006. – 181 с.