

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ 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, описываются актуальные задачи повышение теоретической подготовленности тренерского состава, изучение физических и физиологических основ спортивной тренировки, преемственность в работе тренеров со своими подопечными. 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. Результаты исследования привели к тому, что за время наблюдения за командой юных спортсменов и их деятельностью сформировались несколько групп критериев оценивания функционирования системы подготовки юных дзюдоистов, что сводится к следующим аспектам: отсутствие системы и плана подготовки в общем и целом, что теряется на фоне деятельности по решению ряда частных задач, отсутствие единых целей и задач у тренеров сборной команды страны и личных тренеров, отсутствие элементарных знаний спортивной физиологии у личных тренеров юных спортсменов. 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, поэтому, прежде всего, необходимо понять нынешнюю систему изнутри, познать ее организационные и правовые основы, изучить слабые места и все возможные недочеты, которые, уже зная их и понимая их, устранять и нивелировать, внося корректировки ситуационно, по возможности планомерно. Необходимо выявить сильные стороны существующей системы подготовки юных дзюдоистов, использовать лучшие ее средства, методично вести юного спортсмена к победам на международных соревнованиях, выводя нашу страну в мировые лидеры.

Ключевые слова: система подготовки, спортивная тренировка, юниоры.

## PEDAGOGICAL PROBLEMS OF TRAINING TO YOUNG JUDOISTS COMPETITIONS

Lopatina A.B.

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

This scientific review shows the current modern system of training young wrestlers to compete in charge and all of its immediate problems, described the urgent tasks increase of theoretical preparation of the coaching staff, the study of the physical and physiological bases of sports training, continuity of the coaches with their wards. We describe the most common mistakes that are made, mainly coaches, the preparation of young athletes and suggested ways to correct these shortcomings and ways out of the problems. The main difficulty is the problem less weight, which is given special attention. The findings have led to the fact that during the observation of a team of young athletes and their activities have formed several groups of criteria of estimation of functioning of the system of training young wrestlers, that boils down to the following aspects: the absence of the system and preparation of the plan in general, that is lost in the background activity addressing a number of particular problems, lack of common goals and objectives in the national team coaches and personal trainers, the lack of basic knowledge of exercise physiology at the personal trainers of young athletes. The system of training young wrestlers to compete in charge has some imperfections, even now, even when administered in its improvement and optimization methods. However, to create the perfect in every sense of the system of training is probably not possible, however, you must first understand the current system from the inside, to know its institutional and legal framework to study the weaknesses and all possible defects, which, already knowing them and understanding their resolve and level, making adjustments situationally, if possible systematically. It is necessary to identify the strengths of the existing system of preparation of young wrestlers, the best use of its funds, methodically lead the young athlete to victory in international competitions, bringing our country into the world's leaders.

Keywords: system of training, sports training, juniors.

В работе по вопросам моделирования в спорте отмечается, что только ответственные соревнования в полной мере проявляют положительные и отрицательные стороны подготовленности спортсменов, и только изучив их, можно разработать адекватную систему подготовки. Без соревновательной проверки невозможна корректировка хода спортивной и боевой подготовки. Поэтому очевидным становится факт необходимости оценки и глубочайшего анализа всей системы подготовки о выявлении подготовленности спортсменов, в том числе и юных борцов дзюдо, невзирая на очевидные успехи нынешней сборной команды страны в командном зачете. При ближайшем рассмотрении проблемы очевидным становится факт того, что все удачные выступления борцов обусловлены лишь огромным количеством единоборцев, в чем-то даже и талантливых, из числа которых, не смотря на все препятствия, чинимые им системой, выбиваются в явные лидеры лишь единицы, и то, что это происходит благодаря случайностям, а не закономерностям. Постоянная смена лидеров в сборной команде юниоров заставляет задуматься над вопросами причин происходящего [7]. Поскольку дзюдо является японским единоборством, традиционно имеющим и другой менталитет, и духовную, и философскую составляющие, то сравнение в подготовке наших спортсменов приходится проводить с подготовкой азиатских спортсменов, в том числе и японских, китайских, корейских, которые традиционно более успешны в данном виде спорта [4]. Ментальность спортсменов играет одну из важнейших ролей в данной ситуации [5]. А одной из главных черт азиатской системы воспитания спортсменов, в том числе и в единоборствах, является ранняя массовость, что привлекает огромное количество детей и подростков к различным видам спорта, из числа которых постепенно растут и отсеивают одаренных, затем талантливых, затем лидеров, а затем и чемпионов. В каждом маленьком человеке в данной культуре видны зачатки того или иного таланта, которые необходимо развивать и взращивать [1,7]. Плоды такого труда можно оценить только по результатам, например, по результатам Олимпийских игр в Китае, когда китайские спортсмены показали такой высочайший результат и стали таким примером для всего спортивного мира, что были названы «китайским чудом». Умение видеть в каждом маленьком человеке, желающем или чаще нежелающим, заниматься тем или иным видом спорта, в том числе и единоборством, будущего чемпиона, зависит, прежде всего, от таланта тренера, его широты педагогических взглядов, от его спортивной стратегии и умения ее выстраивать на долгие годы вперед, прокладывая перспективу спортивной карьеры не только себе, но и своим подопечным [2]. Такие взгляды – основы гуманной педагогики предлагает применять на практике классик современной психологии, педагогики и воспитания детей Ш.А. Амонашвили. При условии соблюдения всех принципов гуманной педагогики, какой бы сферы педагогической деятельности они не касались, в том числе и спортивной

тренировки, всегда будет успешен тот спортсмен и тот ребенок (детство этого маленького человека продлится сравнительно недолго, после чего ребенок станет подростком, затем юниором, а затем и взрослым борцом), который имеет и права, и свободы, и навык эффективно распоряжаться своей свободой для достижения своих целей и своего приспособительного результата, коим для всех спортсменов является только одна цель – олимпийское чемпионство [3].

**Целью** настоящего научно-практического обзора преследуется полный всесторонний анализ современной подготовки юных единоборцев по дзюдо с разбором следующих **задач**:

1. Оценка существующего положения и настоящей системы спортивной подготовки юниоров.
2. Выявление систематизированных и частных ошибок подготовки молодых единоборцев.
3. Разработка рекомендаций по устранению выявленных ошибок.
4. Определение роли тренера в системе подготовки дзюдоистов.
5. Определение границ личной ответственности юных спортсменов за свой нынешний и будущий спортивный результат.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось в условиях подготовки команды юниоров по дзюдо к ряду соревнований, во время которых проводилось наблюдение за функционированием всей системы подготовки юных спортсменов, включая и оценку работы тренерско-преподавательского состава, самих спортсменов, комплексной научной группы, медико-биологической поддержки [3, 4, 5]. Результаты исследования привели к тому, что за время наблюдения за командой юных спортсменов и их деятельностью сформировались несколько групп критериев оценивания функционирования системы подготовки юных дзюдоистов, что сводится к следующим аспектам: отсутствие системы и плана подготовки в общем и целом, что теряется на фоне деятельности по решению ряда частных задач, отсутствие единых целей и задач у тренеров сборной команды страны и личных тренеров, отсутствие элементарных знаний спортивной физиологии у личных тренеров юных спортсменов. Самые распространенные ошибки, которые допускаются при подготовке юных спортсменов к ответственным соревнованиям, можно разделить на группы, соответственно тем категориям, которым они присущи: медико-биологические [6], спортивноориентированные [5, 6], психосоматические [2, 3], личностно-социальные [4].

1. Медико-биологическая группа:

- 1) Гормональные перестройки подросткового возраста.

- 2) Травмоопасность выбранного вида спорта, что приводит к тому, что уже в таком юном возрасте, спортсмены имеют ограничения в двигательной активности и спортивной деятельности из-за перенесенных травм и сложившихся на их фоне осложнений.
- 3) Вегетативные перестройки и вегето-сосудистая дистония.
- 4) Наличие серьезных хронических заболеваний, периодически обостряющиеся и осложняющиеся сопутствующими заболеваниями.
- 5) Применение, зачастую, бесконтрольное, большого количества фармакологических препаратов, которые, хоть и не являются допингом, но изменяют метаболизм и естественные процессы адаптации в организме подростков.
- 6) Игнорирование методов восстановительного воздействия.

## 2. Спортивноориентированная педагогическая группа критериев:

- 1) Нарушение питания.
- 2) Категорически недопустимые ошибки при снижении веса или сгонке его.
- 3) Неадекватное изменение категории по соотношению роста-массового индекса и соотношению жировой и мышечной тканей в организме.
- 4) Нарушение режима тренировочной деятельности или неправильное его построение.
- 5) Непонимание или незнание принципов формирования адаптационно-приспособительных реакций и принципов спортивной тренировки.
- 6) Неправильное чередование видов отдыха или игнорирование необходимости отдыха.
- 7) Негармоничное соотношение общей и специальной спортивной подготовленности.
- 8) Игнорирование необходимости нововведений и инновационных подходов к ведению тренировочного процесса для развития не только специальных спортивных качеств, но и нестандартных задач, в том числе и спортивных.
- 9) Незначительное внимание или игнорирование теоретических основ спортивной тренировки, ведущее к полному лишению теоретических базисов спортивной тренировки, что мешает выстраивать долгосрочную перспективу каждому конкретному спортсмену.
- 10) Отсутствие преемственности в тренерско-преподавательской деятельности каждого участника учебно-тренировочного процесса.
- 11) Негармоничное сочетание тренировочной деятельности и краткосрочные или несвоевременные периоды отдыха, приводящие к перетренированности и срыву адаптационных процессов.
- 12) Травматизации или другим видам срыва адаптации, в том числе повышению заболеваемости и обострению хронических заболеваний, имеющих в избытке у спортсменов столь юного возраста.

## 3. Психо-соматическая группа критериев:

- 1) Навык настраивания на борьбу и противостояние.
- 2) Личностная ориентированность по жизненным ценностям.
- 3) Психологическая зрелость личности или ее формирование.
- 4) Навык мобилизации сил, физических и морально – волевых для преодоления борьбы с различными видами факторов, внешних и внутренних.
- 5) Мотивационная составляющая или ее отсутствие.
- 6) Отсутствие идеологических мотивов, заставляющих мобилизовываться для осуществления спортивной борьбы.
- 7) Отсутствие навыка составлять прогнозы на спортивные ситуации и бытовые и жизненные обстоятельства.
- 8) Узкий диапазон стимулирующе-поощряющих факторов, поддерживающих и мотивирующих спортсмена юного возраста на тренировочную и соревновательную деятельность.

Становится очевидным, что система подготовки не предусматривает всего планомерного ведения спортсмена от момента его зачисления в секцию борьбы до его олимпийского результата. Безусловно, такое видение в юном борце титулованного спортсмена в будущем предусматривает не только просто веру в спортивный потенциал данного юниора, но еще и понимание законов физиологии, как нормальной, так и спортивной, а также постулатов психологии, с учетом элементов спортивной психологии. Выстраивание стратегии спортивной карьеры юного единоборца, который показал свою перспективность, должно проводиться во всех аспектах его спортивной деятельности. 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 спортсмена 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-х 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 ни 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. Ответственность, то есть понимание того, что единственным человеком, который может и способен выстраивать свою жизнь, является только сам спортсмен, несмотря, а зачастую вопреки или даже благодаря тем препятствиям и тем сложностям, которые встречаются на его пути, и жизненном и спортивном. Анализ семейного анамнеза многих юных спортсменов показывает, что многие успешные в будущем борцы становились успешными благодаря жизненному и семейному неблагополучию, к которым относятся:

1. Неполные семьи (чаще всего отсутствие в семье отца по разным причинам: погиб, болел и умер, ушел из семьи в раннем возрасте юного спортсмена, ушел из семьи в подростковом возрасте юного спортсмена, находится в местах лишения свободы). Такие факторы, которые, безусловно, сказываются на психолого-педагогической составляющей юного спортсмена, необходимо учитывать при работе с данным конкретным юным спортсменом, что является и ключом к пониманию его поведения, зачастую девиантного, но также и является сильными сторонами характера данного спортсмена, поскольку такой юниор уже имеет наработанные морально-волевые качества, применяемые им ранее для реализации себя в социальной сфере, но также возможные к применению и в спорте, в том числе и высших достижений. Раскрыть всю суть качеств характера данного конкретного спортсмена с учетом всех жизненных ситуаций, произошедших с ним, является ключевой задачей тренера, который, видя всю ситуацию в комплексе, должен распознать потенциал юниора и направить его в русло спортивных достижений.

2. Многодетные семьи (как правило, дети в таких семьях мало обеспечены финансово и с точки зрения перспектив жизненных и карьерных имеют скудные перспективы). Родители, понимая это, пытаются стимулировать занятия юниора тем или иным видом спорта с тем, чтобы каким-то образом обеспечить юного спортсмена карьерными перспективами и, в некотором роде, облегчить свои финансовые затраты на содержание данного ребенка, поскольку надеются на долгое пребывание юниора на спортивных сборах. Роль тренера в данном случае сводится к тому, чтобы, зная семейный анамнез данного конкретного спортсмена, уметь понять и принять жизненную его ситуацию и суметь замотивировать юниора на борьбу и достижение спортивного результата не только в интересах семьи

юниора, но и в его личных интересах, что всегда более действенно и эффективно, чем жертвование собой и своими временем и силами ради разрешения споров и конфликтов других людей. Навык тренера вести переговоры со своим спортсменом, умение наладить контакт и создать доверительные отношения являются в такой ситуации ведущими и главенствующими.

3. Социально неблагополучные семьи (часто один или оба родителя находятся в местах лишения свободы, что осложняет сбор документов при выезде успешного в спортивном плане юниора на ответственные международные соревнования, при подготовке к которым важно не только набрать хорошую спортивную форму, отобраться на эти соревнования, но еще и соблюсти все правила выезда в страну – место проведения международных соревнований, что осложняется сбором официального пакета документов, включающих в себя и разрешения от обоих родителей и другие разрешительные документы). В такой ситуации снова велика роль тренера, который должен выступать в данной ситуации еще и как умелый организатор, который способен разрешить все конфликты между ребенком и родителем, объясняя важность правильного и грамотного оформления всех необходимых документов и умение организовать оформление пакета разрешений точно к намеченному сроку.

4. Мало обеспеченные семьи (как правило, в таких ситуациях и с такими юниорами встречаются сложности следующего характера: желая восполнить дефицит финансов и возможностей, при выезде на ответственные международные соревнования, юный спортсмен становится бесконтрольным в плане потребления всех благ, которых он был лишен в своей семье). При условии того, что юного спортсмена начинают окружать большое количество соблазнов, которые он может себе позволить, юниор начинает их потреблять без меры. Это касается покупок разного рода, в том числе и гастрономического плана. Самое неблагоприятное проявление такого потребления – это бесконтрольное употребление фаст-фуда, что, в условиях предсоревновательной подготовки и предсоревновательной сгонки веса, является критичным [6]). Роль тренера в данной ситуации сводится к тому, чтобы понимать, что запреты к потреблению и уговоры различного рода, в случаях с дефицитными юниорами, не являются эффективными. Единственной методикой, результативной и эффективной, является разъяснение теории и практики психофизиологических процессов, протекающих в организме юниоров, и подготовка к международному выезду заранее, включающая в себя утоление потребительских нужд юного спортсмена на ранних этапах подготовки к ответственным соревнованиям.

### **Заключение**

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. Сложившаяся практика ведет к явлению, которое будет генерировать плеяду атлетов со сниженным уровнем знаний физиологии, психологии и законов спортивной тренировки, 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 сожалению, в последние годы крайне мало и становится все меньше и меньше год от года. Борцы, становящиеся в будущем самостоятельными тренерами, склонны повторять ошибки, наработанные в опыте своей собственной спортивной карьеры.

#### Список литературы

1. Батукаев А.А. Профилактика травматизма в процессе специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля: дис. ... канд. пед. наук. – Грозный, 2010. – 195 с.
2. Лопатина А.Б. Инновационные технологии в образовании и медицине // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 9. – С. 96-97.
3. Лопатина А.Б. План проведения учебно-тренировочных сборов и адаптационные процессы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 2(27).
4. Лопатина А.Б. Влияние препаратов серии «Dr.Nona» (Израиль) на соотношение адаптивных гормонов и контроль перетренированности в спорте высших достижений // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 2(31).



5. Лопатина А.Б. Система подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2-3. – С. 518-522.
6. Лопатина А.Б. Теоретические основы режима питания юных дзюдоистов в предсоревновательный период // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3. – С. 372-376.
7. Лопатина А.Б. Оценка эффективности внедрения способов оздоровления в занятия физической культурой студентов специальных медицинских групп // Наука, образование, общество. – 2015. – № 2 (4). – С. 33–42.

RETRACTED