

ВЛИЯНИЕ РАННЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ НА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА (на примере дзюдо)

БОГДАНОВИЧ Наталья Генриховна

кандидат психологических наук, доцент

КУЗНЕЦОВА Алеся Вячеславовна

магистрант

Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

г. Иркутск, Россия

В статье изложены результаты исследования проблематики ранней специализации юных спортсменов и приведен анализ влияния форсированной подготовки юных спортсменов на динамику спортивных достижений спортсменов на примере дзюдо.

Ключевые слова: ранняя спортивная специализация, талантливые юные спортсмены, последствия форсированной подготовки юных спортсменов в дзюдо.

Тема ранней начальной специализации в спорте довольно актуальна. В соответствии с современными тенденциями спорт и различные виды физкультурно-спортивных занятий все чаще становятся средством, как для организации оздоровления и профилактики заболеваний детей, так и для проведения досуга. Ежегодно увеличивается количество соревнований, организуемых специально для детей и подростков. Однако, специалисты, исследующие проблематику многолетней подготовки, сходятся во мнении о том, что недопустимо сводить подготовку юных спортсменов на ранних этапах многолетнего совершенствования исключительно к достижению призовых мест в соревнованиях детей, подростков, юношей и девушек.

В работах целого ряда авторов совершенно справедливо указывается на то, что подготовка и воспитание талантливых юных атлетов, «ориентированных на спортивный результат и победу в соревнованиях, а не на рационально построенный процесс многолетнего самосовершенствования, приводит к подготовке юных чемпионов, которые в дальнейшем перестают прогрессировать и уступают сверстникам, которые не были подвержены такому пути развития» [5; 6; 7; 8].

Такая ситуация формируется под влиянием следующих факторов:

1. Отношение и ожидания родителей от занятий детей спортом. Согласно результатам исследования Е.Е. Хвацкой, существует три типа отношений родителей к занятиям ребёнка спортом: негативное, компенсирующее и безразличное, вследствие которых, такое бессоз-

нательное поведение родителей может создавать трудности для юных спортсменов в сфере адаптации к требованиям вида спорта, тренера, спортивного коллектива, а также в их профессиональном развитии [11].

2. Практическая целенаправленность деятельности тренеров, работающих с юными спортсменами [1]. Негативное влияние на становление юного спортсмена в профессиональном плане оказывает тренерский подход к тренировочной деятельности. Зачастую выбранный тренером подход не соответствует целям и задачам, которые определяются этапом начальной многолетней подготовки и теорией юношеского спорта [1; 5, 10].

Причины могут быть разные: желание быстрее получить результат, отсутствие практического опыта или недостаточность такового, ограниченный круг тренировочных заданий с однообразными и узконаправленными упражнениями. Чаще возникает у тренеров на протяжении многих лет, работающих с детьми. Тренировочный процесс приобретает автоматизированный отработанный алгоритм.

Следствием такой организации тренировочного процесса чаще всего становится:

– ранняя специализация, основанная на выполнении больших объёмов специальных упражнений, без учета возрастных особенностей юного спортсмена;

– форсированная техническая и тактическая подготовка, вследствие чего, «спортсмены не осваивают в необходимом объёме технические и тактические действия» [1]. Но данные пробелы в дальнейшем сказываются на эффективности под-

готовки спортсменов на следующих этапах [2].

Однако, еще в 1948 г., английский специалист Ф. Вебстер предупреждал о существующей опасности форсирования спортивной подготовки детей и ориентации их, прежде всего, на достижение успеха в соревнованиях. Ф. Вебстер утверждал, что «множество потенциальных чемпионов были утрачены в результате энтузиазма родителей, невежества тренеров и рвения молодых атлетов» [1; 7].

Согласно научным исследованиям И. Большаковой и В. Платонова тенденция форсирования спортивной подготовки и ранней спортивной специализации характерна для современного спорта КНР, России, Украины и многих других стран [7]. К таким выводам авторы пришли на основании сделанного ими анализа статистических данных при сопоставлении результатов Юношеских Олимпийских игр 2010 г. (Сингапур) и Олимпийских игр 2012 г. (Лондон).

Юношеские Олимпийские игры были восприняты как важнейшее спортивное событие таких стран как Украина, Россия, КНР. Поэтому, в большинстве видов спорта в этих странах к подготовке юных спортсменов подошли с таким же напряжением и с такими же стандартами, которые существуют для подготовки к Олимпиаде взрослых спортсменов [7].

Очевидно, что на победителей и призёров Юношеских Олимпийских игр были возложены ожидания побед и на Олимпийских играх. Однако, результаты, полученные по итогам данных соревнований, показывают, что ожидания не оправдались в полной мере.

В тоже время, существуют примеры другого подхода к подготовке юных спортсменов. Одним из показательных примеров является отношение к Юношеским Олимпийским играм (2010 г.) в США. Анализ процесса подготовки к данным играм в США позволяет утверждать, что американские специалисты за последние годы осознали опасность нарушения закономерностей многолетней подготовки, обусловленной напряжённой целенаправленной подготовкой в подростковом и юношеском возрасте [7]. При подготовке своих спортсменов Юношеские Олимпийские игры рассматривались как праздник, а не как спортивное событие с общекомандным зачётом [7]. Поэтому спортсмены ориентировались, прежде всего, на участие в этом празднике молодежи. В итоговой таблице команда США оказалась на тринадцатой позиции с 21 медалью, далеко позади

спортсменов России или Украины, занявших по этому показателю второе и третье места (соответственно 43 и 33 медали).

Такой же подход подготовки к Юношеским Олимпийским играм 2010 г. продемонстрировали специалисты Великобритании, которые, не форсируя тренировочный процесс юных спортсменов, поступательно и планомерно осуществляли подготовку к Олимпийским играм 2012 г. в Лондоне. Об успехе такого подхода говорят результаты выступления английских спортсменов на Олимпиаде в Лондоне. Так, несмотря на то, что английская юношеская сборная команда в Играх 2010 г. оказалась всего лишь на семнадцатом месте (9 медалей), во время Олимпиады в Лондоне 2012 г. ситуация оказалась прямо противоположной. Спортсмены Великобритании завоевали 60 медалей, в три раза больше, чем, например, спортсмены Украины (20 медалей) [7].

Таким образом, абсолютно правомерно мнение специалистов о том, что «эксплуатация талантливых юных спортсменов, проявляющаяся в форсировании их подготовки, ориентации на спортивные достижения и успехи в соревнованиях в подростковом и юношеском возрасте, приводит к подготовке чемпионов и рекордсменов, однако неизбежно связана с нарушением закономерностей и принципов, лежащих в основе рациональной многолетней подготовки» [7, с. 37-42].

И как следствие, у юных спортсменов преждевременно расходуется адаптационный ресурс, часто проявляется состояние перенапряжения и перетренировки, приостанавливается или прекращается прогресс и в результате снижается результативность спортивных достижений. При этом отмечаются ситуации, при которых такие талантливые, в начале своего спортивного пути, спортсмены начинают уступать сверстникам, нередко имеющим меньшие задатки, однако не прошедших форсированной подготовки на начальных этапах [8].

Анализ результатов соревнований различного уровня по дзюдо позволил выявить некоторые закономерности между ранней спортивной специализацией и успешной результативности спортсменов.

С 1964 г., с момента, когда дзюдо было включено в программу Олимпийских Игр, странами-лидерами являются Япония (родоначальники дзюдо), Франция, Корея, Китай, Куба (см. таблицу 1).

**ОБЩИЙ МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЁТ ПО ДЗЮДО СРЕДИ СТРАН-УЧАСТНИКОВ
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (с 1964 года)**

№	Страна	1-е место	2-е место	3-е место	Итого
1	Япония	39	19	26	84
2	Франция	14	10	25	49
3	Корея	11	16	16	43
4	Китай	8	3	11	22
5	Куба	6	14	16	36
6	СССР	5	5	13	23
7	Россия	5	4	7	16
8	Италия	4	4	7	15
9	Бразилия	4	3	15	22
10	Нидерланды	4	2	17	23
11	Польша	3	3	2	8
12	Германия	3	2	13	18
13	Грузия	3	2	3	8
14	Испания	3	1	2	6
15	США	2	4	8	14
16	КНДР	2	2	4	8
17	Австрия	2	2	1	5
18	Бельгия	2	1	9	12
19	Словения	2	0	3	5

Однако при сопоставлении результатов выступлений спортсменов-дзюдоистов разных возрастных категорий за последние годы была обнаружена интересная неоднозначная динамика (см. таблицу 2). Анализ данных, представленных в таблице 2, позволяет сделать вывод о том, что на разных континентах формируются национальные теории физического воспитания, которые отличаются друг от друга по отношению к развитию спортсменов. На базе теорий разрабатываются методики тренировки, отличающиеся национальной спецификой. Естественным образом это сказывается и на подходе к организации многолетней подготовки - от начала карьеры и до выхода на олимпийское татами. Как можно заметить из таблицы 2, подходы к построению многолетней подготовки у стран совершенно разные. Как известно, ранняя специализация спортсменов в дзюдо используется довольно часто. При такой ранней специализации основной акцент в

подготовке юного спортсмена уделяется освоению «элементов дзюдо и узкоспециализированная тренировка без предварительной подготовки, направленной на всестороннее физическое развитие занимающихся» [1; 2; 7].

В результате такого подхода многие юные спортсмены, несмотря на способности, уже к подростковому возрасту прекращают заниматься дзюдо. В качестве основных причин такого досрочного прекращения спортивной карьеры в дзюдо специалисты отмечают следующее:

Во-первых – травматизм, как следствие отсутствия готовности к высоким физическим нагрузкам, и психическая усталость. Травматизм у дзюдоистов подросткового возраста – это нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений, часто вызванное форсированной подготовкой, несоблюдением сроков восстановления после болезней [2, 12].

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ ДЗЮДОИСТОВ
(по странам-участникам и возрастным категориям)**

Место	Кадеты	Юниоры	Взрослые
1	Япония	Япония	Япония
2	Россия	Россия	Франция
3	Германия	Корея	Бразилия
4	Грузия	Грузия	Монголия
5	Нидерланды	Бразилия	Корея
6	Хорватия	Азербайджан	Китай
7	Корея	Нидерланды	Словения
8	Бразилия	Венгрия	Грузия
9	Италия	Хорватия	Германия
10	Венгрия	Испания	Куба

Во-вторых, психическая усталость при занятиях дзюдо часто накапливается под воздействием различных факторов: перетренированности, высоком уровне ответственности, стремление к победе любой ценой, давлении тренера-преподавателя и родителей и других [2; 12].

Необходимо отметить, что в Японии, как и в ряде других стран, осуществляется ранняя специализация в дзюдо, которое, являясь национальным видом спорта, включено в общеобразовательную программу. Однако, ранняя и узконаправленная специализация на начальном этапе развития юных спортсменов не препятствует высшим спортивным достижениям в зрелом возрасте этих же спортсменов.

Анализ различной литературы об истории единоборств позволяет сделать вывод о существовании различия между Западом и Востоком в понимании смысла занятий единоборствами. Так, например, в Европе занятия единоборствами использовались лишь для физического совершенствования индивида и других целей не ставилось [9]. На Востоке, в первую очередь в Китае, национальные виды единоборств традиционно основываются на философских, религиозных и социально-психологических аспектах. Если для европейца занятие каким-либо видом восточных единоборств имеет лишь практическое значение и направлено защиту интересов человека и общества, то для представителя азиатских стран большее значение имеет духовная основа единоборств. Боевое искусство становилось способом индивидуального самосовершенствования, средством включения в сферу мировой гармонии [3; 4].

Различные виды боевых искусств Востока базируются на комплексе моральных принципов, где приёмы единоборств являются средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Любой бросок, захват, техническое действие не является самоцелью, а в соответствии с идеологическим фоном становится очередной ступенью на пути реализации идеала [3; 4].

Таким образом, ранняя специализация способна накладывать значительный отпечаток на развитие и становление юного спортсмена, в том числе и негативный. Однако, при правильной организации тренировочного процесса с учётом специфики вида спорта, а также сензитивных периодов развития ребёнка, можно способствовать прогрессу и совершенствованию спортсмена вплоть до профессионала высшего уровня.

Кроме того, существенную помощь в достижении более эффективных результатов ранней специализации в дзюдо может оказать внедрение в процесс многолетней спортивной подготовки психологического сопровождения юных спортсменов, начиная уже с этапа начальной подготовки. Психологическое сопровождение может помочь юному спортсмену перенести трудности ранней специализации с меньшими потерями, как в физическом, так и психологическом смысле, а также будет способствовать разрешению трудностей адаптации в спортивных секциях, снижению уровня предсоревновательной тревожности, формированию у юного спортсмена важных личностных качеств, способствующих длительной и успешной спортивной карьере в дзюдо.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аккуин Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – №1 (83). – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/model-postroeniya-trenirovki-yunyh-dzyudoistov-na-nachalnyh-etapah-podgotovki> (дата обращения: 30.10.2017).
2. Биккужина А.М. Современные тенденции развития спортивных достижений и спортивного отбора в дзюдо / А.М. Биккужина, В.Ю. Зиамбетов // Современные достижения науки – 2013. – Прага, 2013. – С. 3-7.
3. Гагонин С.Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – СПб., 1998. – 432 с.
4. Дашинорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2000. – 47 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для студентов вузов физ. восп. и спорта. – К.: Олимп. лит., 1997. – 584 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – М.: Сов. спорт, 2005. – 820 с.
7. Платонов В. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 2013. – № 2. – С. 37-42.
8. Потоп В.А. Основы макрометодики обучения юных гимнасток спортивным упражнениям на видах гимнастического многоборья на этапе специализированной базовой подготовки // ППМБПФВС. – 2015. – № 8. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-makrometodiki-obucheniya-yunyh-gimnastok-sportivnym-uprazhneniyam-na-vidah-gimnasticheskogo-mnogoborya-na-etape> (дата обращения: 30.10.2017).
9. Столяров В.И. Философия спорта и телесности человека: Монография. В 2-х кн. Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В.И. Столяров. – М.: Издательство «Университетская книга», 2011. – 765 с.
10. Хамидуллина Г.Ф. К вопросу о стабильности контингента занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2013. – №10 (104). – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-stabilnosti-kontingenta-zanimayuschih-sya-dzyudo-v-sportivno-ozdorovitelnyh-gruppah-dyussh> (дата обращения: 30.10.2017).
11. Хвацкая Е.Е. Особенности отношения родителей к занятиям ребенка спортом // Ананьевские чтения – 98: тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1998. – 210 с.
12. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОлмаМедиа Групп; Просвещение, 2008. – 216 с. – URL: http://www.nnre.ru/sport/teorija_i_metodika_detsko_yunosheskogo_dzyudo/index.php (дата обращения 30.11.2017).