

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.36-2.11>

CZU: 796.8.81:612.6

ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЗЮДОИСТОВ

*Манолаки Виктор*¹, ORCID: 0000-0002-3904-3564

¹*Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу,
Республика Молдова*

Резюме. В данной статье излагается анализ известной специализированной литературы, по вопросу должного освещения проблем соревновательного развития и освещенности соревновательных успехов в различных возрастных периодах тренировочного процесса спортсменов борцов по дзюдо, - как основополагающего в качественном овладении двигательно-техническим потенциалом для достижения высшего спортивного мастерства. В данном анализе приводится сопоставление содержательных аспектов по данному вопросу в различных источниках и оценивается их значимость для практики подготовительного процесса.

Ключевые слова: спортивная борьба; специализированность; общедидактические принципы; тренировочный процесс; виды спортивной борьбы; спортивное совершенствование; современный этап; литературные источники; современные авторы; методы и средства; физическая подготовка; структура подготовительного процесса, силовые качества; борьба дзюдо.

Введение. Планомерный процесс становления спортивного мастерства в спортивной борьбе от начала занятий спортом до выхода на уровень высших достижений должен опираться на адаптированные применительно к конкретным видам спорта основные принципы общей дидактики, а также ряд специальных принципов. Именно опора на эти принципы, вытекающие из объективных закономерностей теории и методики спортивной подготовки, ряда смежных дисциплин (анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, генетики, психологии и др.), а также ряда общенаучных теорий и подходов (системный подход, теория адаптации, теория функциональных систем, теория управления движениями и др.) определяет

эффективность процесса многолетнего совершенствования спортсменов применительно как к процессу становления спортивного мастерства в целом, так и отдельным сторонам подготовленности (технической, физической, психологической, тактической) или отдельным двигательным качествам, в данном случае, к силовым.

Реализация потенциала как общедидактических, так и специальных принципов, должна найти отражение как в общей структуре процесса многолетнего совершенствования, так и в его содержании применительно ко всей многолетней динамике, отраженной в программах подготовки каждого года или этапа. И здесь применительно к силовой подготовке особая роль отводится принципу соответствия процесса силовой подготовки особенностям возрастного развития,

полового созревания, особенностям мужского и женского организма и принципу соответствия содержания силовой подготовки основной направленности и задачам различных структурных образований тренировочного процесса в системе многолетней, так и годичной подготовки [6, 8]. Для реализации указанных принципов необходимы четкие представления об основных характеристиках процесса восхождения спортсменов к вершинам спортивного мастерства. Развитие силовых качеств в процессе многолетнего совершенствования спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, как и в других видах спорта, обуславливается многими факторами. В их числе общая структура процесса многолетней подготовки, преимущественная направленность и содержание каждого из ее этапов, возрастные и половые особенности спортсменов, особенности пубертатного периода, сенситивные периоды в отношении различных видов силовых качеств, связь силовой подготовки со структурой соревновательной деятельности и др. [4, 7, 10, 11, 12].

Не менее важным является понимание того, что в структуре силовой подготовленности существует ряд составляющих морфологического и физиологического характера, в совокупности обеспечивающих уровень различных видов силовых качеств. И каждая из этих составляющих, относящихся к структуре мышечной ткани, нейрорегуляторным процессам активации двигательных единиц мышц, энергообеспечению мышечной активности, биомеханической структуре движений и др. не может быть подвергнута высокоэффективному развитию без учета возрастных и половых особенностей занимающихся, специфики вида спорта, этапа многолетнего совершенствования и

периода годичной подготовки [1, 2, 5, 10, 13].

Исключительно важно подходить к силовой подготовке спортсменов не как к изолированному процессу, ориентированному на достижение максимально доступных силовых возможностей, а как к процессу, результат которого должен являться составной частью разносторонней подготовленности, объединяющей в систему различные виды силовых качеств со скоростными и координационными способностями, подвижностью в суставах и выносливостью, техническими и тактическими характеристиками, то есть в систему обуславливающую эффективность соревновательной деятельности во всей ее сложности и многофакторности [2, 9]. Вполне естественно, что этот контекст в силовой подготовке атлетов также предусматривает ее тесную взаимосвязь с возрастом и полом спортсмена, этапом многолетней и годичной подготовки, спортивной специализацией, моделью соревновательной деятельности [2, 3].

К настоящему времени применительно к каждому из многочисленных факторов, относящихся к проблеме силовой подготовки спортсменов накоплен огромный объем эмпирического и теоретического знания, позволяющего раскрывать задачи, средства и методы силовой подготовки применительно к каждому из этапов многолетнего совершенствования. Однако это возможно осуществить лишь при наличии общей структуры многолетней подготовки, включающей такие показатели как оптимальный возраст для начала занятий спортивной борьбой, продолжительность подготовки к первым спортивным успехам и возраст спортсменов, их достигающих, продолжительность периода от первых успехов до наивысших достижений и возраст, в котором они оказались доступны. Эти знания являются той основой, на

которой, опираясь на обильный эмпирический и теоретический материал, можно структурировать всю структуру многолетней подготовки и показать место, направленность, средства, методы силовой подготовки в их динамике с задачей выведения спортсмена на наивысший уровень специальной силовой подготовленности в оптимальной для этого возрастной зоне.

Организация и методы исследования. Изучение вопроса по представленной теме, осуществлялось по научным публикациям ведущих специалистов в области спорта и сопоставлялось с практикой тренировочного процесса в различных возрастных группах спортсменов борцов по дзюдо. Нами были получены и обобщены данные 34 спортсменов высшей квалификации, ставших победителями и призерами Игр Олимпиад 1996-2016 годов.

Спортсмены, добившиеся успехов на олимпийской арене, приступали к занятиям в различном возрасте от 3-5 и до 11-12 лет. Однако подавляющее большинство спортсменов приступали к занятиям в возрасте 7-11 лет.

Результаты исследования. Начало занятий в этом виде борьбы не связано с особенностями национальных школ дзюдо. Например, в раннем возрасте (3-5 лет) заниматься дзюдо стали спортсмены из Казахстана (Елдос Сметов), Японии (Рюносукэ Хага, Кэйдзи Судзуки), Франции (Тедди Ринер), Италии (Джузеппе Мадалони) и др. В возрасте 11-12 лет началась спортивная карьера Ришода Сабирова (Узбекистан), Тигира Халбулаева и Дмитрия Носова (Россия), Дмитрия Петерса (Германия), Нуну Делгаду (Португалия), Тосихико Кога (Япония), Давида Дуйе (Франция).

Средний возраст начала занятий выдающихся спортсменов составил немногим более 8 лет, что несколько ниже, чем у борцов греко-римского и вольного

стиля, приступивших к занятиям в среднем в возрасте 10 лет. Что же касается разброса в возрасте начала занятий дзюдо (9 лет), то он соответствует тому, который характерен для греко-римской и вольной борьбы. Первых спортивных успехов дзюдоисты в среднем добиваются в возрасте 21 года при колебаниях, в подавляющем большинстве случаев, от 18 до 22 лет. Лишь в отдельных случаях спортсмены достигали достаточно высокого уровня мастерства в возрасте 24 (Тагир Хайбулаев, Дмитрий Носов - Россия; Хисаёси Харасава - Япония) и даже 26 лет (Анатолий Ларюков - Беларусь). Таким образом, возрастной диапазон достижения первых спортивных успехов значительно уже (практически 4 года) по сравнению с разбросом, характерным для возраста начала спортивных занятий.

Интересно, что продолжительность пути от начала занятий спортом к первым успехам не связана с возрастом, в котором спортсмены приступили к занятиям. Например, итальянец Джузеппе Мадалони, начавший заниматься дзюдо в 3-летнем возрасте, добился первых успехов в 21 год, т.е. через 18 лет после начала занятий. Японец Кэйдзи Судзуки прошел этот путь за 19 лет (с 3 до 22 лет). Другие спортсмены достигли высокого уровня спортивного мастерства за значительно более короткий период - 8-10 лет (Тосихико Кога (Япония), Нуну Делгаду (Португалия), Ришод Собиров (Узбекистан)).

На уровень высших достижений, спортсмены, специализирующиеся в дзюдо, в среднем, выходят в возрасте 22 лет. Более 80 % спортсменов, включенных в программу исследований вышли на уровень высших достижений в возрасте 21-23 лет, что позволяет считать эту возрастную зону оптимальной для демонстрации высокого спортивного мастерства.

Наивысших результатов в спортивной карьере спортсмены, специализирующиеся в дзюдо, в среднем, достигают в возрасте 25 лет, т.е. в таком же как и борцы греко-

римского и вольного стиля. Большинство атлетов добиваются выдающихся результатов в возрасте 23-25 лет. Однако довольно часто наивысшие достижения покоряются спортсменам более старшим - Анатолий Ларюков (Беларусь) - 29 лет, Трэвис Стивенс (США) - 30 лет, Александр Мехайлин (Россия) и Мовлуд Миралиев (Азербайджан) - 33 года.

От первых спортивных успехов до достижения наивысших результатов, в среднем, спортсменам понадобилось 4 года. Однако для одних из них этот путь оказался короче - не более 3 лет (Арсен Галстян, Мансур Исаев, Иван Никифоров - Россия; Кэйдзи Судзуки - Япония; Чон Бу Ген - Республика Корея; Джузеппе Мадалони - Италия), и для других продлился на 8-13 лет (Удо Квельмальц - Германия; Мовлуд Миралиев - Азербайджан; Александр Михайлин - Россия; Трэвис Стивенс - США).

К аналогичным результатам приводит анализ спортивной карьеры всех чемпионов и призеров Игр Олимпиад 2012 и 2016 гг.

Спортсмены, добившиеся успеха на Играх Олимпиады 2012 г. в Лондоне первых спортивных успехов добились в среднем в возрасте 21 года. На уровень высших достижений они вышли уже через год подготовки, а наивысших результатов добились, в среднем, через четыре года, в возрасте 26 лет. Примерно к таким же результатам приводит анализ итогов Игр Олимпиады 2016 г. в Рио-де-Жанейро: первые спортивные успехи - в возрасте 20 лет, выход на уровень высших достижений - 22 года, достижение наивысшего результата - 25 лет.

Достижением наивысших результатов спортивная карьера выдающихся спортсменов обычно не ограничивается. Большинство из них продолжают активную тренировочную и соревновательную деятельность. Завершают спортивную карьеру

спортсмены, специализирующиеся в дзюдо в среднем в возрасте 28 лет, т.е. чрез три года после достижения наивысших результатов. Однако некоторые дзюдоисты прекращают спортивную карьеру сразу после достижения успеха на Играх Олимпиады. Так произошло, например, со спортивной судьбой итальянского атлета Фабио Базеле, выигравшего Игры Олимпиады 2016 г. в весовой категории до 66 кг. Во многом это объясняется неожиданностью успеха этого спортсмена, который ко времени олимпийского турнира не отличался особыми достижениями и занимал лишь 29 позицию в мировом рейтинге дзюдоистов этой весовой категории.

Сразу после успеха на Играх Олимпиады 2016 г. (серебряная медаль) завершил спортивную карьеру 30-летний спортсмен из США Трэвис Стивенс (категория до 81 кг). Однако, в отличие от Фабио Базале, он успешно выступал на мировой арене более 10 лет, дважды становясь чемпионом Панамериканских игр (2007 и 2015 гг.), успешно выступая во многих других престижных соревнованиях.

Успешное выступление великовозрастных спортсменов на Играх Олимпиад, как правило, приводит к их уходу из большого спорта, что вполне естественно и легко объяснимо. Так поступил 33-летний Мовлуд Маралиев (Азербайджан), сумевший завоевать бронзовую медаль на Играх Олимпиады 2016 г., победитель Игр Олимпиады 2012 г. в категории до 100 кг 28-летний россиянин Тагир Хайбулаев, победитель Игр Олимпиады 1996 г. в категории до 65 кг 29-летний спортсмен из Германии Удо Квельмальц.

Более молодые победители и призеры Игр Олимпиад, как правило, стремятся продлить спортивную карьеру. Например, японский дзюдоист Кэйдзи Судзуки, ставший олимпийским чемпионом в категории свыше 100 кг в 2004 г., когда ему

было 24 года, еще на протяжении 8 лет продолжал спортивную карьеру, дважды становясь чемпионом мира и оставив спорт в возрасте 32 лет после завоевания бронзовой медали на чемпионате мира.

Победитель сиднейских Олимпийских игр 2000 г. в категории до 73 кг 24-летний итальянец Джузеппе Мадалони выступал на мировой арене еще в течение 8 лет, завершив спортивную карьеру завоеванием бронзовой медали на чемпионате Европы. Однако и великовозрастные спортсмены, добившиеся успехов на Олимпийских играх, нередко продолжают активную тренировочную и соревновательную деятельность. Например, спортсмен из Беларуси Анатолий Ларюков после завоевания бронзовой медали на Играх Олимпиады 2000 г., когда ему было 30 лет, еще в течение четырех лет успешно выступал на мировой арене, выиграв чемпионат Европы (2002 г.), становясь призером ряда других крупных соревнований.

Александр Михайлин (Россия), выступавший в категории свыше 100 кг, наивысшего успеха добился в 2012 г., став чемпионом мира и серебряным призером

Игр Олимпиады. Этому успеху предшествовала 13-летняя успешная карьера, в течение которой он трижды выигрывал чемпионаты мира и шесть раз чемпионаты Европы. Однако после успеха 2012 г. 33-летний спортсмен не завершил карьеру, а продолжил ее до 37-летнего возраста, завоевав в 2016 г. 10-й в свое карьере титул чемпиона России.

Выводы. Таким образом, в здюдо четко просматривается две стадии спортивной карьеры. Первая охватывает временной промежуток от начала занятий спортом до выхода на уровень высших достижений - 11 лет - с 10 до 22 лет. После этого начинается вторая стадия многолетней спортивной карьеры, в среднем продолжительностью 6 лет (до 28-летнего возраста) с исключительно широким диапазоном индивидуальных колебаний. Более того у отдельных спортсменов (например, Фабио Базиле) эта стадия может вообще не наступить в связи с завершением карьеры после достижения наивысшего результата. У других же спортсменов - может затянуться на 10 и более лет, а у отдельных из них (например, Александр Михайлин) - на 18 лет.

Литература:

1. Бар-Ор О., Роуланд Т., Андреев И. (2009). *Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения*. [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература. 528 с.
2. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. (2019). *Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання*. Київ: Перша друкарня. 912 с.
3. Вайцеховский С.М. (1985). *Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм*. [Диссертация] Д-р. пед. наук. Москва. 368 с.
4. Гужаловский А.А. (1984). *Проблема критических периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания*. В кн.: Очерки по теории физической культуры, 1-е изд. Москва: Физкультура и спорт, с. 211-224.
5. Коц Я.М. (1986). Спортивная физиология. В кн.: *Спортивная физиология*, 1-е изд. Москва: Физкультура и спорт, с. 145-65.
6. Манолаки В.В. (2019). Общедидактические и специальные принципы в системе силовой подготовки борцов различного стиля. В: IX Международной научной конференции студентов и молодых ученых «*Университетский спорт: здоровье и процветание нации*»

посвященной 75-летию Казахской академии спорта и туризма. Алматы, Казахстан, с. 197-200.

7. Набатникова М.Я., Филин В.П. (1995). Построение процесса спортивной подготовки. В кн.: *Современная система спортивной подготовки*. Москва: СААМ, с. 351–389.

8. Платонов В.Н. (2017). *Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов*. Киев: Олимпийская литература. 657 с.

9. Платонов В.Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн.* Киев: Олимпийская литература, Кн. 2. 752 с.

10. Филин В.П., Фомин Н.А. (1980). *Основы юношеского спорта*. Москва: Физкультура и спорт. 255 с.

11. Bompa T.O., Haff G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

12. Kraemer W., Fry A., Frykman P. (1989). Resistance training and youth. In: *Pediatric Exercise Science*, no 1, p.336-350.

13. Robergs R.A., Roberts S.O. (2002). *Fisiologia do Exercício*. Sao Paulo: Phorte Editora. 490 p.