



Муниципальное бюджетное учреждение
Спортивная школа «Икар»
города Сарова

Методическая разработка
«Преимущества и недостатки ранней специализации борцов»

Подготовила:
Инструктор-методист СШ «Икар» -
Дьякова Любовь Ильинична

Саров
2022

Преимущества и недостатки ранней специализации борцов»

Спортивная специализация - это планомерная разносторонняя физическая подготовка детей и подростков к достижению высоких спортивных результатов в избранном ими виде спорта в наиболее благоприятном для этого возрасте. Тренеру следует помнить, что возраст, позволяющий допускать школьника к высшим тренировочным нагрузкам, зависит от вида спорта. Институт возрастной физиологии РФ рекомендует начинать занятия единоборствами с 10 лет, но прежде всего – все зависит от индивидуальных особенностей самих детей. Необходима оценка ребенка максимально объективно. Лучше всего предрасположенность ребенка к определенному виду спорта видна в интервале от 5 до 7 лет. Отдать малыша в секцию раньше, конечно, можно, но это не более надежный выбор. Глобальная же задача – максимально использовать детские природные данные.

Индивидуальные особенности роста и развития детей и подростков необходимо учитывать и при спортивном отборе, так как успехи в спорте зависят от комплекса морфофункциональных показателей. Значимость отдельных компонентов этого комплекса неравноценна для различных видов спорта. Поэтому при отборе предъявляются специфичные для конкретного вида спорта требования, определяющие ведущие морфофункциональные показатели, а также уровень их развития у детей и подростков.

Современное состояние спорта в соответствии с социально-экономическими требованиями современного общества определяют динамику роста спортивных результатов и предъявляют высокие требования к спортсменам, что отражается более ранней специализацией юных спортсменов. В то же время многие тренеры используют в своей работе методики тренировки, не отходя от привычных ранее разработанных схем, что часто приводит к замедлению роста спортивных результатов, а иногда и к их снижению. В 90-х годах XX века заметно уменьшилось финансирование всего спорта в целом и юношеского в частности, что повлекло за собой не только уход ряда тренеров и специалистов в более высокооплачиваемые области, но и ряд проблем организационно-методического характера.

Уровень спортивных достижений в современном спорте требует все большей адаптации юного спортсмена и "оставляет мало возможностей для общей закалки и всестороннего укрепления его физического здоровья"

Однако вопросы специализированной индивидуализации в юношеском спорте рассмотрены не достаточно полно. Целесообразно как можно раньше выявить предрасположенность юных спортсменов к определенному двигательному режиму и способствовать большему развитию приоритетных сторон подготовки.

Долгое время многие тренеры утверждали, что выполнение с раннего возраста физических упражнений, специфических для того или иного вида спорта, является лучшим концептуальным подходом к разработке оптимальной тренировочной программы. Специалисты, работающие в области спортивной физиологии, взяли за основу эту концепцию. И по сей день этой старой концепции придерживаются отдельные тренеры, превратив ее в один из основных принципов тренинга. Они считают, что для получения скорейших результатов от применения тренировочной программы необходимо делать следующее:

1. Подвергать стрессу энергетическую систему, которая является доминирующей для данного вида спорта.
2. Отрабатывать специфическую межмышечную координацию. Это подразумевает необходимость выбора для спортсменов упражнений, схематически повторяющих характерные для соответствующего вида спорта движения. При этом используются только те группы мышц, развитие которых необходимо для повышения уровня спортивного мастерства.

Проведенные лабораторные испытания показали, что специфичность тренинга приводит к более быстрой адаптации. И как следствие — быстрое достижение высоких спортивных результатов. Но это не означает, что тренеры и спортсмены должны придерживаться такой методики проведения тренировок, начиная с раннего возраста и до достижения физической зрелости.

Все-таки такой подход к вопросу спортивной подготовки детей является достаточно узким. Его минус состоит в том, что единственная цель — быстрое достижение высоких результатов путем специфических тренировок — может отрицательно сказаться на будущем юных спортсменов. Ради достижения ускоренных результатов тренеры подвергают детей высокоспецифичному и интенсивному тренингу, не оставляя времени на создание базовой основы для надлежащего физического развития ребенка. Такой подход к подготовке юных спортсменов подобен попытке возведения высотного здания на непрочном фундаменте. Весьма очевидно, что эта конструктивная ошибка приведет к обрушению строения. То же самое происходит, когда спортсмены в целях совершенствования достижений в каком-либо виде спорта узко специализируются на одном варианте тренинга. Это часто приводит к возникновению различных проблем из-за того, что они не готовы к таким тренировкам физически и физиологически.

Узкоспециализированный тренинг может привести к дисбалансу в развитии отдельных групп мышц и отклонениям в функционировании ряда органов.

Могут произойти нарушения в гармонии развития здорового человеческого организма — физического роста и биологического равновесия,

которые являются необходимыми условиями для повышения физической подготовки и атлетического мастерства.

Ранняя специализация в тренинге со временем может повлечь за собой истощение организма, его «перетренированность» и даже травматизм.

Она может оказать негативное воздействие на психическое здоровье детей вследствие сильнейших стрессов, испытываемых во время таких тренировок и участия во многих соревнованиях.

Интенсивные многочасовые тренировки способны отрицательно влиять на социальное развитие ребенка, а также на уровень его взаимоотношений с другими детьми и лишают его возможности заводить друзей вне спортивной среды.

Интенсивная, однообразная и скучная тренировочная программа может «свести на нет» весь интерес к спортивным занятиям.

Зачастую дети прекращают заниматься спортом прежде, чем они достигают полного физиологического и психологического развития. В результате этого юное дарование может никогда не узнать, каким талантливым спортсменом (или спортсменкой) ему суждено было стать.

У детей младшего возраста очень важно развивать основы разносторонних спортивных навыков, которые помогут им стать хорошими спортсменом прежде, чем они приступят к специализированному тренингу в определенном виде спорта. Эта методика называется разносторонним развитием и является одним из самых важных принципов тренинга для детей и юношества.

Принцип разностороннего развития юных спортсменов широко распространен в странах Восточной Европы, где существуют спортивные школы, в которых проводятся занятия по базовой тренировочной программе. Дети в таких школах обучаются основам бега, прыжков, акробатики. Также они получают навыки в метании спортивных снарядов, ловле (мяча, предмета, шайбы), балансировании. Юные воспитанники спортивных школ, наряду с развитием ловкости и координации, приобретают мастерство, которое создает основу для успешных выступлений в различных видах спорта, как индивидуальных, так и командных (например, в легкой атлетике, баскетболе и футболе). Большинство программ предусматривает включение такого компонента, как плавание. Оно помогает повышать функциональные возможности детской сердечно-сосудистой и дыхательной систем при минимальных физических нагрузках на суставы.

Если способствовать развитию разносторонних спортивных навыков у детей, то, вероятно, они смогут успешно выступать в различных соревнованиях.

У некоторых из них проявятся определенные наклонности и даже возникнет желание специализироваться в каком-либо виде спорта для дальнейшего развития своих талантов.

Когда дети проявляют в этом заинтересованность, мы обязаны обеспечить грамотное руководство и создать все необходимые условия. Для того чтобы стать атлетом мирового класса, потребуются годы упорных тренировок. Поэтому мы должны предоставить юным спортсменам, стремящимся к вершинам мастерства, систематический, долгосрочный план тренировочных занятий, основанный на здравых, научных принципах. Когда физическая подготовка достигает необходимого уровня, юные атлеты начинают специализироваться в конкретном виде спорта и переходят ко второму этапу атлетического развития. Результатом такой специализации является достижение высокого уровня спортивного мастерства.

Цель разностороннего развития атлета заключается в совершенствовании общего процесса адаптации. Дети и юноши, развивающие различные спортивные навыки, ловкость и координацию движений, лучше адаптируются к тренировочным нагрузкам. Они не подвергаются стрессам, присущим тренингу, направленному на раннюю специализацию в определенном виде спорта. Нам следует поощрять развитие юными спортсменами двигательных навыков и тех умений, которые им необходимы для достижения успеха в основном и других видах спорта. Например, правильно спланированная тренировочная программа занятий для детей и юношества должна включать низкоинтенсивные упражнения для развития аэробных, анаэробных возможностей, силы и выносливости мышц, быстроты, ловкости, координации движений и гибкости.

Разносторонняя тренинг-программа направлена на общее атлетическое развитие, поэтому ее использование даст овладение специфическими спортивными навыками и стратегиями, также это положительно скажется на выступлениях в соревнованиях на более поздней стадии подготовки юного спортсмена. Если мы заинтересованы в том, чтобы наши воспитанники, овладев высоким уровнем спортивной техники, успешно выступали в состязаниях, то надо быть готовым к более позднему переходу к этапу специализации. Даже пожертвовать потенциальными краткосрочными достижениями!

Следующие два научных исследования служат иллюстрацией этого тезиса. Начальный этап научного изучения проходил в течение 14 лет в бывшей Восточной Германии (Харре 1982). Большая группа 9- и 12-летних детей была разделена на две подгруппы. Первая подгруппа тренировалась по программе, чья методика напоминала североамериканский подход к спортивной подготовке детей. Заключалась она в ранней специализации в соответствующем виде спорта. Плюс использование специфических упражнений и тренировочных методов, отвечающих конкретным требованиям данного вида спорта. Вторая

подгруппа занималась по обычной программе, в которой предусматривалось формирование необходимых физических качеств, и обучение специфическому спортивному мастерству Наряду с этим происходило овладение навыками в различных видах спорта и продолжались тренировки, обеспечивающие общее физическое развитие детского организма.

Результаты проведенных исследований доказывают, что сильная базовая подготовка приводит к атлетическим успехам.

Согласно отчетам проведенных в 1978 году аналогичных исследований в Советском Союзе, были получены сходные данные. В числе выводов, к которым пришли ученые по окончании этой долгосрочной научно-исследовательской работы, упоминались следующие: подавляющее большинство лучших советских атлетов имело основательную разностороннюю базовую физическую подготовку. Многие из них начинали заниматься спортом в 7—8 лет.

Подготовка по программам специализированного тренинга начиналась в 15-17 лет. Наряду с этим юные атлеты продолжали заниматься теми же видами спорта, что и в детстве. Высший уровень мастерства в конкретном виде спорта наступал после 5—8 лет специализированной подготовки.

Спортсмены, прошедшие специализированную подготовку в более раннем возрасте, достигают наивысшего уровня своего мастерства в возрасте юниоров. Результаты, которые они демонстрируют в этом возрасте, как правило, не улучшаются с переходом их во взрослую группу (старше 18 лет). Некоторые уходят из спорта, так и не попав в эту группу. И только меньшинство юных атлетов, став взрослыми, оказываются способными превзойти прежние результаты. Этим они обязаны ранней специализированной подготовке.

Многие советские атлеты суперкласса приступали к систематическим тренировочным занятиям спортом в возрасте юниоров (14—18 лет). Они никогда не были чемпионами и не устанавливали национальных рекордов в соревнованиях, проводимых среди юниоров. Однако, повзрослев, многие из них достигали высоких результатов в состязаниях как национального, так и международного уровня для взрослых возрастных групп.

Большинство атлетов считает, что их успехи стали возможны благодаря разносторонней базовой подготовке, основы которой закладывались и развивались в детском и юношеском возрасте.

На основании полученных данных был сделан вывод о том, что в процессе подготовки юных атлетов для большинства видов спорта не следует приступать к специализированным тренировкам раньше 15 лет. Несмотря на то, что разносторонний тренинг наиболее важен на раннем

этапе развития юного организма, он также должен входить в тренировочные программы атлетов, уже достигших хорошей спортивной формы.

Специализированный тренинг начинается тогда, когда атлеты достигнут соответствующего уровня общей физической подготовки и выразят желание специализироваться в конкретном виде спорта. Специализация обеспечивает физическую, техническую, тактическую и психологическую адаптацию. Это сложный процесс. С самого начала специализации атлетам необходимо подготовиться к последующему увеличению количества и интенсивности тренировок.

Программа специализированного тренинга должна включать в себя упражнения, способствующие развитию специфических физических качеств в конкретном виде спорта. Плюс упражнения на развитие общих двигательных навыков. Однако соотношение между двумя этими формами тренинга значительно меняется в зависимости от вида спорта.

Возраст, в котором следует начинать специализацию, определяется требованиями, предъявляемыми тем или иным видом спорта. Однако к специализации следует приступать только тогда, когда атлеты будут в состоянии эффективно справляться с требованиями высокоинтенсивного тренинга. Специализация в большинстве видов спорта, требующих силы и хорошей координации, должна начинаться в конце подросткового периода.

Выполнение разнообразных упражнений также способствует развитию тех групп мышц, которые атлет не использует в силу специфики выбранного им вида спорта. Чрезмерное количество узкоспециальных тренировок может привести к перетренированности и травматизму. Более того, узкая специализация может создать дисбаланс в развитии участвующих в движениях, специфических для данного вида спорта, мышц — агонистов и действующих в противоположную им сторону мышц — антагонистов. При значительном дисбалансе между этими двумя группами мышц, тяга, создаваемая агонистами, настолько сильна, что может привести к повреждениям сухожилий и мышечных тканей мышц-антагонистов. Поэтому упражнения на направленные на разные группы мышц тела, могут снизить вероятность травматизма. Подобным же образом внесение изменений в программы тренировок, включая занятия другими видами спорта, будет способствовать совершенствованию межмышечной координации, быстроты и ловкости. Атлет с оптимально развитой координацией и ловкостью будет в дальнейшем быстрее обучаться сложным элементам спортивного мастерства.

Тренеры, которые творчески относятся к принципу внесения разнообразия в тренировочные программы, смогут убедиться в преимуществах такого

подхода. Юные атлеты не только сохраняют высокий уровень мотивации, но и будут менее подвержены травматизму вследствие перетренированности.

Если ребенок пришел в секцию спортивной борьбы в возрасте 10 лет, то с 11 лет он, как правило, уже выступает на соревнованиях и к окончанию 2-го года обучения может получить 2-й юношеский разряд. При средней соревновательной нагрузке к концу 3-го года обучения в возрасте 12 лет он может получить 1-й юношеский разряд. А что дальше? Дальше присвоение взрослых разрядов будет нарушением положений Единой спортивной классификации и нарушением положений спортивной медицины, что может повлечь за собой наказание тренера. Мы не говорим о том, к чему может привести выставление юношей на соревнования с взрослыми борцами, что делается в возрасте 15-16 лет повсеместно. После этого мы удивляемся, почему подростки рано бросают спорт?

Данные результатов опроса детей и подростков, бросивших секции спортивной борьбы, свидетельствуют о том, что, кроме таких причин, как тяжесть физических нагрузок или боязнь соревнований, значительная часть из них бросила секцию по причине большого перерыва между присвоением спортивного разряда.

Естественно, что ребенок, не будучи мотивированным каким-либо поощрением, потеряет интерес к данному виду деятельности.

С целью обеспечения длительной мотивации к спортивной деятельности целесообразно ввести дополнительные спортивные разряды, что уже с успехом внедрено (Ю.В. Болтиков, 2002).

В секциях, как правило, встречаются борцы, тяготеющие только к образованию (изучению техники и тактики) и пытающиеся избегать участия в соревнованиях. С другой стороны, есть борцы, желающие только бороться и относящиеся несерьезно к отработке техники и тактики борьбы.

Трудно сказать, кто из них перспективнее для тренера. В любом случае необходимо использовать такую систему квалификационной оценки деятельности, которая стимулировала бы одних – к участию в соревнованиях, а других – к повседневной работе над техникой.

Существует некая константа, постоянная величина различного стажа тренировки в разных видах спорта, обусловленная биологическими законами развития двигательных качеств человека в онтогенезе, различными сроками специализации и возрастными диапазонами максимальных достижений в разных видах физических упражнений.

Ранняя специализация	Разностороннее развитие
Быстрый рост спортивной техники.	Незначительный рост спортивной техники.
Высший уровень спортивного мастерства достигается в 15-16 лет.	Высший уровень спортивного мастерства достигается в 18 лет и позже.
Недостаточная оптимальная готовность к достижению высоких спортивных результатов в соревнованиях.	Устойчивое состояние оптимальной готовности к достижению высоких спортивных результатов в соревнованиях.
Многие атлеты в 18-летнем возрасте «перегорают» и уходят из спорта.	Более продолжительная жизнь в спорте.
Подверженность травматизму вследствие форсированной адаптации.	Низкий уровень травматизма. Постепенная адаптация.

Спорт стоит перед проблемой. Принято, что ранняя специализация должна быть исключена и что широкое использование обще-физической подготовки должно применять до момента созревания организма атлета, если мы желаем достигнуть выдающегося успеха. Первое знакомство со спортом часто определяет дальнейшую возможность быть или не быть в этой системе все оставшееся время. Но сомнительно, что программы начальной подготовки разработаны настолько успешно, чтобы обеспечивать тренировки с удовольствием. Современные дети, которые начинают заниматься спортом, это дети компьютерной эры. Для некоторых юных спортсменов спорт должен быть тоже соответствовать примерно таким же правилам, как и компьютерные игры.

Необходимо в первую очередь понимать, что дети, это не маленькие взрослые. Однако многие тренеры стараются применить в детском тренировочном процессе взрослые каноны, используя в результате неприемлемые методы. Нежелание понять высокий уровень вариативности в развитии юного организма ведет к тому, что ретарданты выключаются из игры, а акселераты впоследствии тоже не могут выходить на высокий уровень развития.

Нет свидетельств о том, что акселераты достигают лучших успехов, чем ретарданты во взрослом возрасте, более того некоторые факты свидетельствуют что ретарданты имеют потенциал более продолжительного времени сохранения спортивной формы. Различия в последовательности роста отдельных частей тела предполагают, что у ретардантов цент тяжести масс находится выше, чем и у акселератов.

Тридцати лет изучается эта проблема, но все еще:

1. Спортивная литература и методы тренировки, разработанные для тренеров, не придают существенного значения различиям процесса развития в детском возрасте;

2. Хронологический возраст все еще является основным методом классификации участников соревнований, что позволяет доминировать детям с ранним уровнем развития;

3. Большинство систем определения талантливых атлетов рассчитаны на акселерантов;

4. Мы мало делаем того, чтобы помочь юным атлетам в понимании процессов их развития и влияния этого на спортивные достижения.

Еще одно важное замечание по этому вопросу – это когда мы имеем дело с развитием девочек. Большинство специальной литературы утверждает, что девочки опережают в развитии мальчиков примерно на полтора года. В общем, это действительно так, но при рассмотрении индивидуальных вариаций случается далеко не всегда. Ретарданты девочки зачастую развиваются позже, чем мальчики, но тренеры уверены, что девочки всегда опережают мальчиков. Девочки на ранних периодах половой зрелости начинают развиваться действительно быстро. Проблемы начинают появляться, когда девочки вступают в период гормональных изменений и как результат увеличение объема бедер и, как следствие, понижение общего центра тяжести. Результаты стабилизируются или ухудшаются.

Уровень спортивных достижений в современном спорте требует все большей специализированной адаптации юного спортсмена и оставляет мало возможностей для общей закалки и всестороннего укрепления его физического здоровья.

Это обусловлено требованием от молодых спортсменов феноменальных способностей, запредельной интенсификацией подготовки (продолжительность тренировочных занятий некоторых юных спортсменов доходит до 5 - 8 ч интенсивного труда в день), психологической "накачкой", биологическими видами стимулирования, способами и формами материального соблазна, которые дают возможность "выжимать" результаты. Такая система тренировок приводит к быстрому истощению организма, ранняя специализация, целевое устремление юных спортсменов к большим объемам и интенсивности приводят к тому, что для юношеского спорта становятся актуальными проблемы взрослого спорта - спортивные травмы, болезни. Уже через четыре года спортсмены принимают решение о безвозвратном уходе из спорта.