

Чертов И. И.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания, заслуженный тренер Украины по
дзюдо*

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ ЦЕНТРА СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА «ОДЕССКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»

В статье приводится анализ подготовки и участия в соревнованиях молодых спортсменов центра спортивных единоборств Национального университета «Одесская юридическая академия».

Ключевые слова: Одесская юридическая академия, центр спортивных единоборств, молодые спортсмены, анализ соревнований.

Воспитанники центра спортивных единоборств выступают с большим успехом на первенствах, чемпионатах Мира и Европы, кубках Мира и Европы, чемпионатах Украины, международных соревнованиях. На этих спортивных форумах в составе сборных команд Украины завоевано свыше 100-та медалей. Сборная команда НУ «ОЮА» является 17-ти кратным чемпионом областных студенческих игр по дзюдо, 15-ти кратным чемпионом по самбо.

Чемпионами Мира становились: Надежда Мулявка (самбо), Галина Ковальская (панкратион), Александр Гордиенко (сумо).

Призерами чемпионатов Европы, Мира являются: Юлия Чабан, Антон Ходаков, Черний Инна, Раскин Дмитрий, Токарчук Алена, Жытнева Рита, Реус Юрий, Гаркушин Тимофей, Гаркушин Иван, Тарасенко Игорь, Лях Руслана, Ковальская Галина, Сарсян Саргиз, Кислый Артем, Теличко Наталья, Немиров Влад, Половинкин Юрий, Боднюк Виталий.

Девятикратным чемпионом Европы по спортивным единоборствам, 12-ти кратным призером Чемпионата Мира и Европы, обладателем золотой медали на 9-тых Всемирных играх по сумо стал выпускник НУ «ОЮА», кандидат юридических наук, заслуженный мастер спорта Украины Александр Гордиенко.

Лучшим студентом - спортсменом Украины 2016 года стал 11-ти кратный призер чемпионатов Европы, Мира, четырехкратный чемпион Европы по сумо студент факультета гражданской и хозяйственной юстиции, заслуженный мастер спорта Украины Александр Вересюк.

В 2006 году на универсальной спортивной базе НУ «ОЮА» были проведены 5-й чемпионат мира и 3-й чемпионат Европы по борьбе на поясах «Алыш», и впервые в Украине, 1 чемпионат Европы и Мира по народной Украинской борьбе на поясах.

В настоящее время, подавляющее большинство воспитанников центра спортивных единоборств по дзюдо, сумо, борьбе на поясах, самбо, универсальному бою, панкратиону - это спортсмены, которые прошли школу сборных команд юношей и juniоров.

Путем разумного планирования учебно-тренировочного процесса удается готовить полноценный резерв в сборные команды Украины.

Это во многом обусловлено тем, что у нас обеспечена преемственность между юношеской, juniорской и взрослой командами.

Способные молодые борцы регулярно привлекаются на совместные сборы с сильнейшими спортсменами области, страны, поэтому многие молодые одаренные спортсмены, перейдя в группу взрослых, составляют серьезную конкуренцию именитым борцам, а некоторые сразу занимают лидирующее положение. Этому во многом способствуют участие в первенствах Европы и мира среди juniоров, которые являются отличной школой для приобретения опыта международных встреч.

Имеется много примеров, когда вчерашние juniоры, получившие закалку на juniорском международном ковре, с большим успехом выступают на турнирах самого высокого ранга. Так, на чемпионатах Европы по борьбе на поясах и сумо, чемпионом становился победитель юношеских первенств Европы Александр Гордиенко, который в 2012 году стал двукратным чемпионом Европы среди взрослых, призёром мира по сумо.

Возраст спортсменов 17—18 лет является переходным из группы юношей в группу взрослых. Это очень важный период в спортивной биографии молодых спортсменов. Требуется большое искусство, чтобы не потерять на этом трудном пути спортивного совершенствования одаренных борцов. Известно довольно много случаев, когда подающие большие надежды juniоры, даже победители европейских и мировых первенств, так и не смогли добиться высоких спортивных результатов, выступая среди взрослых. Эти борцы или вообще бросают занятия, или становятся лишь «железными» зачетниками.

Назовем основные причины таких неоправданных потерь:

- 1. Форсированная подготовка.**

За короткий срок боец проделывает огромную работу и за счет колоссального напряжения физических и духовных сил на первых порах добивается успеха, однако затем следует спад и застой в результатах.

Форсированное «натаскивание» молодых борцов на высокие результаты способствует преждевременному расходу нервной энергии, истощает «запас прочности», который бывает, необходим для достижения наивысших спортивных показателей.

2. Слабая технико-тактическая подготовка.

Пробелы в этом разделе подготовки, не очень заметные на уровне результатов юношей и juniоров и зачастую «окупаемые» за счет природных способностей, становятся тормозом в повышении мастерства. В дальнейшем для ликвидации этих недостатков требуется гораздо больше сил, энергии, времени.

Некоторые подающие надежды молодые атлеты, перейдя в категорию взрослых, из-за ограниченности в технико-тактической подготовленности оставляют ковер в возрасте, в котором как раз следует показывать высокие результаты.

Тренеры должны учитывать, что наиболее правильной и современной может быть признана та техника, которая строится с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и обеспечивает наивысший результат.

Одним из признаков высокого технико-тактического мастерства борца следует считать сохранение результативности применяемых технических действий, несмотря на защитные действия противника,

устомление, возникающее в процессе схватки, реакцию зрителей, неблагоприятные условия соревнований и т. д.

3. Частая и большая сгонка веса.

Сгонка веса истощает организм, нервную энергию и в дальнейшем пагубно сказывается на росте спортивных результатов. Поэтому сгонка веса в юном возрасте вообще недопустима. В исключительных случаях можно допустить сгонку веса до 2—3 кг, но не более двух раз в году. Следует учитывать, что организм юных борцов развивается и, естественно, прибавляется вес. Поэтому нужно своевременно переходить в более тяжелую весовую категорию.

4. Чрезмерно частое участие в соревнованиях.

Следует разумно вводить молодых борцов в состязания взрослых. Довольно часто мы наблюдаем такое явление, когда молодой спортсмен в соревнованиях сверстников демонстрирует отличную техническую подготовленность, а в группе взрослых он еще не может как равный вести борьбу с физически более сильным и опасным противником и зачастую проигрывает. После ряда таких неудач многие juniоры теряют уверенность в своих силах и, безусловно, рост их спортивного мастерства замедляется.

Установлено, что частое участие юниоров в соревнованиях взрослых, с одной стороны, обогащает их соревновательный опыт, а с другой — отрицательно сказывается на технико-тактических показателях.

Все соревнования, в которых принимают участие юниоры, в зависимости от индивидуальных особенностей молодых борцов и задач, решаемых на данном этапе подготовки, можно разделить на основные, подводящие, контрольные. В течение года борец должен участвовать в 9-12 соревнованиях с проведением 45—50 схваток.

5. Воспитательная работа.

К сожалению, еще часты случаи, когда скороспелые спортивные успехи дают молодому борцу повод для зазнайства и самоуспокоения. Такой борец считает, что ему все позволительно, нарушает спортивный режим, перестает трудиться, как прежде. Из-за этих пробелов в воспитании, к большому огорчению, теряются способные спортсмены. Здесь свое решающее слово должны сказать тренер, коллектив, в котором тренируется, учится, работает спортсмен. Нельзя оставлять без внимания ни одного, даже мелкого, нарушения дисциплины.

Несколько слов об опыте работы с борцами в командах по борьбе на поясах, дзюдо, самбо. Как известно, у нас вся система проведения соревнований для различных возрастных групп построена так, что юные борцы постепенно принимают участие в разных соревнованиях, начиная от квалификационных и кончая международными. В принципе, соревнования в каждой возрастной группе позволяют накапливать необходимый опыт для последовательного перехода в более старшую группу.

В настоящее время при центре спортивных единоборств создана специальная группа молодежи (18—20 лет). Это обусловлено тем, что большинству одаренных юниоров необходимо еще 2—3 года для «акклиматизации» в группе взрослых. Всё это позволит борцам одного возраста состязаться между собой и преодолевать те трудности, которые возникают в этот период.

Планирование тренировочной работы с юниорами, особенно в период перехода в категорию взрослых, должно быть обязательно индивидуальным, с учётом совершенствования сильных сторон подготовки борца и устранением имеющихся недостатков. При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать характерные факторы, сопутствующие этому возрасту (физическое и психическое формирование, домашние условия, учёбу, определяющие черты характера и т. д.).

В команде создана здоровая товарищеская обстановка: проводятся встречи с ветеранами спорта, участниками и призёрами чемпионатов мира,

Олимпийских Игр. Все это сплачивает коллектив, помогает побеждать в соревнованиях. Ежегодно подводятся итоги по результатам участия в сборных команд НУ «ОЮА» в областных студенческих играх, чемпионатах Украины, Европы, мира.

ВЫВОДЫ

Подготовкой резерва следует заниматься постоянно и самым ответственным образом. Нужно всячески поддерживать тех тренеров, которые последовательно и планомерно готовят наших перспективных борцов к мировым чемпионатам и олимпийским высотам. Права называться олимпийцем добьются только самые настойчивые, упорные, трудолюбивые.