

Общая структура процесса многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, и основы их силовой подготовки

Виктор Манолаки

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев, Республика Молдова

General structure of long-term preparation of athletes specialized in wrestling, and the bases of their strength preparation

Viktor Manolaki

ABSTRACT. The study of the sports careers of prominent athletes who became winners of the World Championships and the Olympic Games in freestyle and Greco-Roman wrestling, judo has allowed to characterize the general structure of long-term preparation process and competitive activity in these sports events. The generalization of the obtained material showed the presence of two stages in the long-term career of athletes. The first covers the period from the beginning of sports engagement to reaching the level of higher achievements - 11 years - from 10 to 22 years. This is followed by the second stage of a long-term sports career, with an average duration of 6 years (up to the age of 28) with an extremely wide range of individual fluctuations. Moreover, in some athletes (such as Fabio Basile), this stage may not occur at all due to the end of their career after achieving the highest result. In other athletes, it can last for 10 years or more, and in some of them (for instance, Aleksandr Mykhailin) - for 18 years. Each of the stages is characterized by a specific structure, which is based on the implementation of sports training principles.

Keywords: wrestling, strength, preparation, long-term preparation.

Загальна структура процесу багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спортивній боротьбі, і основи їх силових підготовки

Віктор Манолакі

АНОТАЦІЯ. Вивчення спортивної кар'єри видатних спортсменів, які стали переможцями та призерами чемпіонатів світу та Ігор Олімпіад у вільній і греко-римській боротьбі, дзюдо протягом останньої чверті ХХ століття дозволило охарактеризувати загальну структуру процесу багаторічної підготовки і змагальної діяльності в цих видах спорту. Узагальнення отриманого матеріалу показало наявність двох стадій в багаторічній кар'єрі спортсменів. Перша охоплює часовий проміжок від початку занять спортом до виходу на рівень вищих досягнень – 11 років – з 10 до 22 років. Після цього починається друга стадія багаторічної спортивної кар'єри, в середньому тривалістю 6 років (до 28-річного віку) з виключно широким діапазоном індивідуальних коливань. Більш того, в окремих спортсменів (наприклад, Фабіо Базіле) ця стадія може взагалі не настати в зв'язку із завершенням кар'єри після досягнення найвищого результату. У інших же спортсменів може затягнутися на 10 і більше років, а в окремих з них (наприклад, Олександр Михайлін) – на 18 років. Для кожної зі стадій характерна специфічна структура, яка спирається на реалізацію принципів спортивної підготовки.

Ключові слова: боротьба, сила, силова підготовка, багаторічна підготовка.

Общая структура процесса многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, и основы их силовой подготовки

Виктор Манолаки

АННОТАЦИЯ. Изучение спортивной карьеры выдающихся спортсменов, ставших победителями и призерами чемпионатов мира и Игр Олимпиад в вольной и греко-римской борьбе, дзюдо позволило охарактеризовать общую структуру процесса многолетней подготовки и соревновательной деятельности в этих видах спорта. Обобщение полученного материала показало наличие двух стадий в многолетней карьере спортсменов. 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, Фабіо Базіле) 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. Для каждой из стадий характерна специфическая структура, опирающаяся на реализацию принципов спортивной подготовки.

Ключевые слова: борьба, сила, силовая подготовка, многолетняя подготовка.

Постановка проблемы. 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 на 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 к отдельным сторонам подготовленности (технической, физической, психологической, тактической) или отдельным двигательным качествам, в данном случае, к силовым.

Реализация потенциала общедидактических и специальных принципов должна найти отражение в общей структуре процесса многолетнего совершенствования 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 и годичной подготовки [9, 11]. 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 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 разных видов силовых качеств, связь силовой подготовки со структурой соревновательной деятельности и др. [5, 10, 13–15 и др.].

Не менее важным является понимание того, что в структуре силовой подготовленности существует ряд составляющих морфологического и физиологического характера, в совокупности обеспечивающих уровень разных 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, 3, 8, 13, 16 и др.].

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 разные виды силовых качеств со скоростными и координационными способностями, подвижностью в суставах и выносливостью, техническими и тактическими характеристиками, т. е. в систему, обуславливающую эффективность соревновательной деятельности во всей ее сложности и многофакторности [3, 12]. 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 [3, 4].

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 систему 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.

К сожалению, в спортивной борьбе нет должного структурирования процесса многолетней подготовки. Наиболее точно и объективно решать эту задачу можно на основе изучения биографий выдающихся спортсменов с анализом динамики становления у них высшего спортивного мастерства. Исследования такого рода проводились в разных видах спорта и показали объектив-

ность использования передового мирового опыта для теоретических обобщений [2, 6, 7 и др.].

Организация исследования. В наших исследованиях изучалась динамика роста спортивного мастерства спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе, вольной борьбе и дзюдо. Сбор биографических данных осуществляли различными методами: изучением протоколов соревнований, биографических сведений, содержащихся в специальной литературе и сети Интернет, опроса спортсменов, тренеров, журналистов. Обобщение результатов исследований проводили по данным экспертного опроса группы специалистов в виде спорта.

Регистрировались следующие показатели:

- возраст начала занятий борьбой;
- возраст, в котором спортсмен достиг первых спортивных успехов при выступлениях в соревнованиях среди взрослых спортсменов (выполнение норматива мастера спорта, призовые места в национальных чемпионатах);
- возраст выхода на уровень высших достижений (участие в сборных командах страны в крупных международных соревнованиях);
- возраст, в котором достигнут успех на Играх Олимпиад и чемпионатах мира (призовые места).

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

В таблице 1 представлены и обобщены данные 30 спортсменов высшей квалификации, ставших победителями и призерами Игр Олимпиад 2004, 2008, 2012 и 2016 гг.

Средний возраст, в котором спортсмены приступили к занятиям, составил около 10 лет при широком диапазоне индивидуальных колебаний.

Например, Денис Кудла, спортсмен из Германии, занявший третье место на Играх XXXI Олимпиады 2016 г. в Рио-де-Жанейро, приступил к занятиям в возрасте 6 лет, российский спортсмен Роман Власов, выигравший золотую медаль на Играх XXX Олимпиады 2012 г. в Лондоне – 7 лет. В то же время чемпионом Игр XXX Олимпиады стал Халид Сориан (Иран), который начал заниматься спортом в 13-летнем возрасте, а бронзовым призером – казахстанец Даниял Гаджиев, приступивший к занятиям в 15 лет (табл. 1).

Таким образом, разброс в возрасте начала занятий спортом у спортсменов, добившихся выдающихся результатов в греко-римской борьбе, исключительно широк и колеблется в пределах десяти лет.

Первых спортивных успехов в среднем спортсмены добиваются в 21-летнем возрасте. И здесь диапазон колебаний значительно уже и ограничивается четырьмя годами. В то же время продолжительность подготовки от начала занятий до достижения первых успехов у разных спортсменов существенно разнится. Одним из них удается пройти этот путь за 6–8 лет (Хамид Сориан, Равшан

Байрамов, Асламбек Хуштов и др.), другим требуется до 11–15 лет (Артем Кюрегян, Чан Юнсян, Роман Власов и др.) (табл. 1).

На уровень высших достижений спортсмены в среднем выходят в 23-летнем возрасте при широком возрастном разбросе – от 19 до 26 лет. От предыдущего возрастного этапа одних спортсменов отделяет всего 1–2 года (Ровшан Байрамов, Мигиян Семёнов, Роман Власов и др.), другим для этого понадобилось 4–5 лет (Кпим Хёну, Карам Габер, Рустам Тотров и др.) (см. табл. 1).

Наивысших результатов в спортивной карьере борцы греко-римского стиля в среднем достигают в возрасте 25 лет с очень широким диапазоном колебаний – до 10 лет, с 21–22-летнего возраста (Ровшан Байрамов, Денис Кудла, Фарид Мансуров) до 30–31-летнего (Назми Авлуджа, Дженк Ильдем). Для успехов на Играх Олимпиады по отношению к предыдущему возрастному этапу одним спортсменам оказалось достаточно 1–2 лет, для других понадобилось 4–5.

Конечно, эти колебания в значительной мере носят случайный характер, так как зависят от уровня конкуренции в соревнованиях, года проведения Игр Олимпиад и других крупнейших соревнований, судейства, физического и психического состояния спортсмена и др. Однако общую тенденцию представленные материалы отражают достаточно точно. Это может быть подтверждено и анализом результатов всех призеров Игр Олимпиад 2012 и 2016 гг. в состязаниях борцов греко-римского стиля (табл. 2, 3).

Возраст, в котором победители и призеры Игр XXXI Олимпиады 2016 г. в Рио-де-Жанейро начали заниматься спортом, составил 10 лет. Первых спортивных успехов они достигли в 21-летнем возрасте с колебаниями от 19 до 23 лет. На уровень высших достижений спортсмены в среднем вышли в 23-летнем возрасте, хотя одним это удалось в 20–21 год, другим – в 24–25 лет. Наивысшего результата в спортивной карьере спортсмены в среднем добились в 27-летнем возрасте с очень широким диапазоном колебаний – от 21 года до 34 лет. Однако столь широкий разброс явился следствием успешной карьеры выдающегося кубинского спортсмена Михаина Лопеса Нуньеса, трижды выигравшего Игры Олимпиад – в 2008, 2012 и 2016 гг. – последний раз, когда ему исполнилось уже 34 года.

Согласно современным представлениям в структуре многолетней подготовки спортсменов выделяется две стадии. Первая охватывает период от начала занятий спортом до первых спортивных успехов, а вторая – период от первых спортивных успехов до завершения спортивной карьеры [2].

Результаты полученных исследований позволяют очертить возрастные границы каждой из стадий. Первая стадия в среднем охватывает 10-летний период – с 10-летнего до 20-летнего возраста, а вторая стадия – более чем 9-летний период. Эти данные дают основания для периодизации процесса многолетней подготовки

ТАБЛИЦА 1 – Возрастная динамика спортивных достижений чемпионов и призеров Игр Олимпиад 2004–2016 гг. в греко-римской борьбе (мужчины) (n = 30)

Весовая категория	Игры Олимпиады	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет				
				Начало занятий	Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат	Уход из спорта
До 66 кг	XXXI, 2016 г.	Расул Чунаев, Азербайджан, III	07.01.1991	9	22	23	24	27*
До 75 кг		Роман Власов, Россия, I	06.10.1990	7	21	22	26	26
		Ким Хён У, Южная Корея, III	06.11.1988	9	18	23	24	30*
		Жан Беленюк, Украина, II	24.01.1991	9	21	23	25	28*
		Денис Кудла, Германия, III	24.12.1994	6	22	22	22	24*
До 98 кг	XXX, 2012 г.	Артур Алексанян, Армения, I	21.10.1991	9	20	21	25	27*
		Дженк Ильдем, Турция, III	05.01.1986	10	22	25	30	30
До 55 кг		Хамид Сориан, Иран, I	24.08.1985	13	20	22	27	29
		Ровшан Байрамов, Азербайджан, II	07.05.1987	12	20	21	25	31*
		Мингиян Семёнов, Россия, III	11.06.1990	9	21	22	22	27*
До 60 кг		Заур Курамагомедов, Россия, III	30.03.1988	10	19	22	24	24
До 66 кг		Ким Хён У, Южная Корея, I	16.11.1988	9	18	23	24	30*
До 74 кг		Роман Власов, Россия, I	06.10.1990	7	21	22	26	26
		Арсен Джулфалакян, Армения, II	08.05.1987	11	19	23	25	27
		Эмин Ахмедов, Азербайджан, III	06.10.1986	11	20	26	26	26
		Александр Казакевич, Литва, III	06.06.1986	10	21	26	26	26
До 84 кг		Алан Хугаев, Россия, I	27.04.1989	8	18	20	23	25
	Карам Габер, Египет, II	01.09.1979	8	19	23	25	33	
	Даниял Гаджиев, Казахстан, III	20.02.1986	15	21	26	26	27	
До 96 кг	Рустам Тотров, Россия, II	15.07.1984	13	22	26	28	28	
	Артур Алексанян, Армения, III	21.10.1991	9	19	20	25	27*	
До 55 кг	XXIX, 2008 г.	Ровшан Байрамов, Азербайджан, II	07.05.1987	12	19	19	21	28
		Роман Амоян, Армения, III	09.09.1983	10	20	20	25	33
До 74 кг		Чан Юнсян, Китай, II	16.09.1983	10	21	23	24	25
До 84 кг	Назми Авлуджа, Турция, III	14.11.1976	11	19	21	31	35	
До 96 кг	Асланбек Хуштов, Россия, I	01.01.1980	12	20	24	28	30	
До 55 кг	XXVIII, 2004 г.	Иштван Майорош, Венгрия, I	11.07.1974	10	19	26	30	32
		Артём Кюрегян, Греция, II	09.09.1976	6	21	23	28	31
До 60 кг		Армен Назарян, Болгария, III	09.03.1974	9	19	22	26	34
До 66 кг		Фарид Мансуров, Азербайджан, I	10.05.1982	10	20	20	22	28
\bar{x}				9,80	20,07	22,63	25,43	28,47
S				2,06	1,23	2,01	2,42	2,94
X_{\min}				6	18	19	21	24
X_{\max}				15	22	26	31	35

* Не завершил спортивную карьеру (по состоянию на 2019 г.).

ТАБЛИЦА 2 – Возрастная динамика спортивных достижений чемпионов и призеров Игр XXX Олимпиады 2012 г. (греко-римская борьба) (n = 28)

Весовая категория	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет		
			Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат
До 55 кг	Хамид Сориан, Иран, I	24.08.1985	20	20	27
	Ровшан Байрамов, Азербайджан, II	07.05.1987	20	21	25
	Мингиян Семёнов, Россия, III	11.06.1990	22	22	22/27
	Петер Модош, Венгрия, III	17.12.1987	21	21	25
До 60 кг	Омин Норузи, Иран, I	18.02.1986	24	25	26
	Реваз Лашхи, Грузия, II	25.05.1988	23	24	24
	Заур Курамагомедов, Россия, III	30.03.1988	19	22	24
	Рютаро Мацумото, Япония, III	16.01.1988	24	26	26
До 66 кг	Ким Хён У, Южная Корея, I	16.11.1988	18	23	24
	Тамаш Лёринц, Венгрия, II	20.12.1986	20	26	26
	Манучар Цхадая, Грузия, III	19.03.1985	21	24	27
	Стив Гено, Франция, III	02.10.1985	22	22	23/27

Весовая категория	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет		
			Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат
До 74 кг	Роман Власов, Россия, I	06.10.1990	21	22	26
	Арсен Джулфалакян, Армения, II	08.05.1987	17	23	25
	Эмин Ахмедов, Азербайджан, III	06.10.1986	26	26	26
	Александр Казакевич, Литва, III	06.06.1986	26	26	26
До 84 кг	Алан Хугаев, Россия, I	27.04.1989	18	23	23
	Карам Габер, Египет, II	01.09.1979	19	23	25/33
	Даниял Гаджиев, Казахстан, III	20.02.1986	26	26	26
	Дамиан Яниковский, Польша, III	27.06.1988	23	24	24
До 96 кг	Гасем Резаи, Иран, I	18.08.1985	20	22	27/31
	Рустам Тотров, Россия, II	15.07.1984	22	27	28
	Артур Алексанян, Армения, III	21.10.1991	19	20	21/25
	Джимми Лидберг, Швеция, III	13.04.1982	27	27	30
До 120 кг	Лопес Нуньес, Михаин, Куба, I	20.08.1982	20	23	26/30
	Наби, Хейки, Эстония, II	06.06.1985	21	21	27/32
	Каяалп, Рыза, Турция, III	10.10.1989	19	21	27
	Йохан Эйрен, Швеция, III	18.05.1985	25	27	27
	\bar{x}		21,54	23,46	25,52
	S		2,74	2,22	1,81
	X_{\min}		17	20	21
	X_{\max}		25	27	33

ТАБЛИЦА 3 – Возрастная динамика спортивных достижений чемпионов и призеров Игр XXXI Олимпиады 2016 г. (греко-римская борьба) (n = 24)

Весовая категория	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет		
			Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат
До 59 кг	Исмаэль Борреро, Куба, I	06.01.1992	20	23	24
	Синобу Ота, Япония, II	28.12.1993	18	20	22
	Эльмурат Тасмурадов, Узбекистан, III	12.12.1991	20	22	24
	Стиг Андре Берге, Норвегия, III	20.07.1983	23	24	33
До 66 кг	Давор Штефанек, Сербия, I	12.09.1985	19	29	31
	Мигран Арутюнян, Армения, II	25.03.1989	21	26	27
	Шмаги Болквадзе, Грузия, III	26.07.1994	19	24	24
	Расул Чунаев, Азербайджан, III	07.01.1991	22	23	24
До 75 кг	Роман Власов, Россия, I	06.10.1990	21	22	22/26
	Марк Мадсен, Дания, II	23.09.1984	21	21	32
	Ким Хён У, Южная Корея, III	06.11.1988	19	23	24
	Саид Абдвали, Иран, III	04.11.1989	20	22	27
До 85 кг	Давит Чакветадзе, Россия, I	18.10.1992	22	22	24
	Жан Беленюк, Украина, II	24.01.1991	21	23	25
	Джавид Гамзатов, Белоруссия, III	27.12.1989	23	24	27
	Денис Кудла, Германия, III	24.12.1994	22	22	22
До 98 кг	Артур Алексанян, Армения, I	21.10.1991	20	21	25
	Ясмани Луго, Куба, II	24.01.1990	19	25	26
	Дженк Ильдем, Турция, III	05.01.1986	24	25	30
	Гасем Резаи, Иран, III	18.08.1986	20	22	27/31
До 130 кг	Михаин Лопес Нуньес, Куба, I	20.08.1982	20	23	26/30/34
	Рыза Каяалп, Турция, II	10.10.1989	19	21	23/27
	Сергей Семёнов, Россия, III	10.08.1995	20	21	21
	Сабах Шариати, Азербайджан, III	01.01.1989	20	25	26
	\bar{x}		20,54	23,04	26,50
	S		1,50	1,99	3,59
	X_{\min}		18	20	21
	X_{\max}		24	29	34

спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе, определения содержания тренировочного процесса на каждом из этапов, включая приоритеты, связанные с развитием различных двигательных качеств, в частности, силовых.

В круг интересов наших исследований входит анализ структуры и содержания процесса силовой подготовки в первой из стадий, в которой происходит процесс возрастного развития и полового созревания занимающихся, а также планомерное освоение учебного материала от начала занятий до достижения высокого уровня спортивного мастерства.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

В таблице 4 представлены данные, отражающие возраст начала занятий спортом, достижения первых спортивных успехов, выхода на уровень высших достижений, демонстрации наивысшего результата и прекращения спортивной карьеры 31 спортсмена, специализирующегося в вольной борьбе и достигшего успехов на Играх Олимпиад 2004–2016 гг. Спортсмены, добившиеся успехов на Играх Олимпиад, в среднем приступили к занятиям в 10-летнем возрасте. Однако диапазон колебаний

ТАБЛИЦА 4 – Возрастная динамика спортивных достижений чемпионов и призеров Игр Олимпиад 2004–2016 гг. в вольной борьбе (мужчины) (n = 31)

Весовая категория	Игры Олимпиады	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет				
				Начало занятий	Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат	Уход из спорта
До 57 кг	XXXI, 2016 г.	Рэй Хигути, Япония, II	28.01.1996	4	20	20	20	22
		Гаджи Алиев, Азербайджан, III	21.04.1991	8	22	23	25	27
		Торгул Аскеров, Азербайджан, II	17.09.1992	10	17	20	24	24
		Ихтиёр Наврузов, Узбекистан, III	05.07.1989	10	19	19	27	29
		Джабраил Гасанов, Азербайджан, III	24.02.1990	11	19	20	26	28
		Джейден Кокс, США, III	03.03.1995	4	21	21	21	23
До 65 кг	XXX, 2012 г.	Альберт Саритов, Румыния, III	08.07.1985	12	26	26	31	31
		Тогрул Аскеров, Азербайджан, I	17.09.1992	10	17	17	24	24
		Бесик Кудухов, Россия, II	15.08.1986	9	19	20	26	26
		Йогешвар Дутт, Индия, III	02.11.1982	8	24	29	29	31
		Сушил Кумар, Индия, II	26.05.1983	14	20	25	29	29
		Хайме Эспиналь, Пуэрто-Рико, II	14.10.1989	9	24	24	28	31
До 74 кг	XXIX, 2008 г.	Дато Марсагишвили, Грузия, III	30.03.1991	6	20	20	21	25
		Билял Махов, Россия, III	20.09.1987	8	20	20	24	28
		Бесик Кудухов, Россия, III	15.08.1986	9	17	20	25	26
		Мавлет Батиров, Россия, I	12.12.1983	7	19	19	20	24
		Сушил Кумар, Индия, III	26.05.1983	14	20	25	29	29
		Бувайсар Сайтиев, Россия, I	11.03.1975	10	19	20	33	33
До 86 кг	XXVIII, 2004 г.	Юсуп Абдусаломов, Таджикистан, II	08.11.1977	14	24	24	30	34
		Давид Мусульбес, Словакия, II	23.05.1972	10	22	23	28	36
		Мавлет Батиров, Россия, I	12.12.1983	7	19	19	20	24
		Стивен Абас США, II	12.01.1978	6	23	23	24	26
		Эльбрус Тедеев, Украина, I	05.12.1974	11	20	20	29	30
		Бувайсар Сайтиев, Россия, I	11.03.1975	10	19	20	21	34
До 97 кг		Геннадий Лалиев, Казахстан, II	30.03.1979	10	20	24	25	25
		Мун Ый Джэ, Южная Корея, II	10.02.1975	13	23	24	25	30
		Хаджимурат Гацалов, Россия, I	11.12.1982	11	20	20	22	33
		Магомед Ибрагимов, Узбекистан, II	18.08.1983	7	17	19	21	21
		Алиреза Хейдари, Иран, III	04.03.1976	7	18	20	28	30
		Алиреза Резаи, Иран, II	11.06.1976	13	20	20	28	28
До 120 кг		Айдын Полатчи, Турция, III	15.05.1977	10	18	21	27	27
		\bar{x}		9,42	20,19	21,45	25,48	28,00
		S		2,69	2,32	2,63	3,56	3,80
		X_{\min}		4	17	17	20	21
		X_{\max}		14	26	29	33	36

исключительно широк – от 4–6 лет до 13–14 лет. Например, серебряный призер Игр XXXI Олимпиады 2016 г. в Рио-де-Жанейро Рэй Хигути из Японии приступил к занятиям борьбой в возрасте 4 лет и прошел 16-летний путь подготовки к олимпийскому успеху. В возрасте 14 лет приступили к занятиям борьбой Сушал Камар (Индия) и Юсуп Абдусаломов (Таджикистан). Для достижения наивысших результатов на Играх Олимпиад этим спортсменам понадобилось соответственно 15 и 16 лет подготовки (табл. 4).

Таким образом, в вольной борьбе, как и в греко-римской, отмечается исключительно широкий разброс в возрасте начала занятий спортом. Средний возраст, в котором выдающиеся атлеты приступали к занятиям спортом, составил 10 лет. Однако диапазон колебаний очень широк и также составляет 10 лет – от 4 до 14.

Первых спортивных успехов борцы вольного стиля в среднем достигают в возрасте 20 лет. Однако и здесь существуют существенные различия. Например, Тогрул Аскеров (Азербайджан), Бесик Кудухов (Россия), Магомед Ибрагимов (Узбекистан) первых успехов добились в 17-летнем возрасте, затратив на подготовку 8–10 лет. Ряд других спортсменов (Йогешвар Дутт – Индия, Хайме Эспиналь – Пуэрто-Рико, Юсуп Абдусаломов – Таджикистан, Стивен Абас – США, Мун Ый Джэ – Республика Корея) впервые заявили о себе на международной арене в возрасте 23–24 лет. Несколько удивительным выглядит тот факт, что путь к этим результатам оказался более длительным по сравнению со спортсменами, добившимися успехов уже в 17-летнем возрасте, и составил от 10 до 17 лет (табл. 4).

На уровень высших достижений спортсмены, добившиеся успехов на Играх Олимпиад, в среднем выходят

в 21-летнем возрасте, т.е. всего один год их отделяет от возрастной зоны первых спортивных успехов. Подавляющее большинство атлетов выходят на уровень высших достижений в возрасте 20–24 лет и лишь некоторые из них в более раннем (17–19 лет) или более позднем (25–26 лет) возрасте (табл. 4).

Возраст, в котором борцы вольного стиля достигают наивысших достижений в спортивной карьере, как и борцы греко-римского стиля, в среднем составляет 25 лет. Однако разброс колебаний в возрасте исключительно широк и достигает 10 лет. Например, японец Рэй Хигути, Мавлет Батиров из России и ряд других атлетов добились наивысших результатов в возрасте 20–21 года. Однако многие другие спортсмены добились лучших результатов в спортивной карьере в возрасте 28–29 лет (Сушил Кумар – Индия, Давид Мусульбес – Россия, Эльбрус Тедеев – Украина и др.) и даже 30–31 года (Юсуп Абдусаломов – Таджикистан, Альберт Саритов – Румыния).

Данные победителей и призеров Игр Олимпиад 2012 и 2016 гг. дополняют представленные материалы (табл. 5, 6).

Борцы вольного стиля завершают спортивную карьеру в среднем в возрасте 28 лет при исключительно широкой вариативности – от 22 до 36 лет. Например, выдающийся российский борец Давид Мусульбес завершил спортивную карьеру в возрасте 36 лет, завоевав в 2008 г. серебряную медаль на Играх XXIX Олимпиады в Пекине и золотую медаль – на чемпионате Европы. Первого спортивного успеха он добился в возрасте 22 лет, завоевав бронзовую медаль на чемпионате мира 1999 г. в Стамбуле. Затем последовали победы на Играх XXVII Олимпиады 2000 г., чемпионатах мира 2001 и 2002 гг.,

ТАБЛИЦА 5 – Возрастная динамика спортивных достижений чемпионов и призеров Игр XXX Олимпиады 2012 г. (вольная борьба) (n = 28)

Весовая категория	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет		
			Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат
До 55 кг	Джамал Отарсултанов, Россия, I	14.04.1988	19	19	25
	Владимир Хинчегашвили, Грузия, II	18.04.1991	20	21	25
	Ян Гён Иль, КНДР, III	07.08.1989	20	20	23
	Синъити Юмото, Япония, III,	04.12.1984	25	25	27
До 60 кг	Тогрул Аскеров, Азербайджан, I	17.09.1992	16	17	19/24
	Бесик Кудухов, Россия, II	15.08.1988	19	20	22/26
	Коулман Скотт, США, III	19.04.1986	24	26	26
	Йогешвар Дутт, Индия, III	02.11.1982	24	29	29
До 66 кг	Тацухиро Ёнэмицу, Япония, I	05.08.1986	23	23	26
	Сушил Кумар, Индия, II	26.05.1983	20	25	25/29
	Акжурек Танатаров, Казахстан, III	03.09.1986	26	26	26
	Ливан Лопес Аскуп, Куба, III	24.01.1982	24	29	30
До 74 кг	Джордан Барроуз, США, I	08.07.1988	23	23	24
	Садег Гударзи, Иран, II	22.09.1987	22	22	25
	Денис Царгуш, Россия, III	01.09.1987	20	22	24
	Габор Хатош, Венгрия, III	03.10.1988	22	22	28

Продолжение таблицы 5

Весовая категория	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет		
			Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат
До 84 кг	Шариф Шарифов, Азербайджан, I	11.11.1988	20	20	23/27
	Хайме Эспиналь, Пуэрто-Рико, II	14.10.1989	24	24	28
	Дато Марсагишвили, Грузия, III	30.03.1991	20	20	21
	Эхсан Лашгари, Иран, III	30.08.1985	24	24	27
До 96 кг	Джейк Варнер, США, I	24.03.1984	27	27	28
	Валерий Андрейцев, Украина, II	27.01.1987	25	25	25
	Хетаг Гозюмов, Азербайджан, III	24.04.1983	25	25	33
	Георгий Гогшелидзе, Грузия, III	07.11.1979	22	22	29/33
до 120 кг	Артур Таймазов, Узбекистан, I	20.07.1979	21	21	25/33
	Давит Модзмашвили, Грузия, II	9.10.1986	24	25	25
	Комейл Гасеми, Иран, III	27.02.1988	23	24	24
	Билял Махов, Россия, III	20.09.1987	20	20	24
	\bar{x}		22,21	23,07	26,46
	S		2,56	2,97	2,78
	X_{min}		16	17	19
	X_{max}		27	29	33

ТАБЛИЦА 6 – Возрастная динамика спортивных достижений чемпионов и призеров Игр XXXI Олимпиад 2016 г. (борьба вольная) (n = 24)

Весовая категория	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет		
			Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат
До 57 кг	Владимир Хинчегашвили, Грузия, I	18.04.1991	20	21	21/25
	Рэй Хигути, Япония, II	28.01.1996	20	20	20
	Гаджи Алиев, Азербайджан, III	21.04.1991	22	23	25
	Хасан Рахими, Иран, III	15.06.1989	20	22	27
До 65 кг	Сослан Рамонов, Россия, I	01.01.1991	23	23	25
	Торгул Аскеров, Азербайджан, II	17.09.1992	17	20	24
	Франк Чамисо, Италия, III	10.07.1992	18	18	24
	Ихтиёр Наврузов, Узбекистан, III	05.07.1989	19	19	27
До 74 кг	Хассан Яздани, Иран, I	28.12.1987	20	21	21
	Аниуар Гедуев, Россия, II	26.01.1987	23	23	29
	Джабраил Гасанов, Азербайджан, III	24.02.1990	19	20	26
	Сонер Демирташ, Турция, III	25.06.1991	23	23	25
До 86 кг	Абдулрашид Садулаев, Россия, I	09.05.1996	16	18	20
	Селим Яшар, Турция, II	20.02.1990	19	24	26
	Шариф Шарифов, Азербайджан, III	11.11.1988	20	20	23/27
	Джейден Кокс, США, III	03.03.1999	21	21	21
До 97 кг	Кайл Снайдер, США, I	20.11.1995	19	19	20
	Хетаг Газюмов, Азербайджан, II	24.03.1983	26	26	26/29/33
	Альберт Саритов, Румыния, III	08.07.1985	26	26	31
	Магомед Ибрагимов, Узбекистан, III	02.06.1986	30	30	30
До 125 кг	Таха Акгюль, Турция, I	22.11.1990	21	22	25
	Комейл Гасеми, Иран, II	27.02.1988	23	24	24/28
	Ибрагим Саидов, Белоруссия, III	09.03.1985	31	31	31
	Гено Петриашвили, Грузия, III	01.04.1994	19	19	22
	\bar{x}		21,46	22,21	24,95
	S		3,72	3,40	3,56
	X_{min}		16	18	20
	X_{max}		31	31	33

многочисленные победы на чемпионатах Европы 1995–2008 гг.

Еще более титулованный спортсмен Бувайсар Сайтиев (Россия), выступавший в категориях до 74, 76 кг, первого спортивного успеха добился в 19-летнем возрасте, а уже через год (1995) стал чемпионом мира. Затем еще пять раз (1997–2005 гг.) становился чемпионом мира, трижды – победителем Игр Олимпиад (1996, 2004, 2008 гг.), шесть – чемпионом Европы (1996–2006 гг.). Завершил карьеру олимпийской победой в возрасте 33 лет. Хаджимурат Гоцалов завершил карьеру в 2015 г. в возрасте 33 лет. В 2004 г. в 22-летнем возрасте стал победителем Игр XXVIII Олимпиады в Афинах (весовая категория – до 96 кг), затем пять раз выигрывал чемпионаты мира (2005–2013 гг.), много раз становился победителем чемпионатов Европы и других крупных международных соревнованиях (2002–2015 гг.).

Подавляющее большинство других выдающихся спортсменов, специализирующихся в вольной борьбе, отличались менее продолжительной карьерой после выхода на уровень высших достижений. Иногда после крупных побед в возрасте 20–23 лет они сразу покидали спорт, чаще задерживались на несколько лет. В среднем вторая стадия спортивной карьеры (от первых успехов до завершения) составляет около 8 лет, нередко продолжаясь до 10–13 лет. Что касается первой стадии (от начала занятий спортом до первых успехов), то ее продолжительность, как и у представителей греко-римской борьбы, составляет около 10 лет (см. табл. 4–6).

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ДЗЮДО

В таблице 7 представлены и обобщены данные 34 спортсменов высшей квалификации, ставших победителями и призерами Игр Олимпиад 1996–2016 гг.

Спортсмены, добившиеся успехов на олимпийской арене, приступали к занятиям в возрасте от 3–5 и до 11–12 лет. Однако подавляющее большинство спортсменов приступали к занятиям в возрасте 7–11 лет. Начало занятий 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 Маддалони) 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 (см. табл. 1, 5). 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 Маддалони, 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 добивается 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 Гён – Республика Корея; Джузеппе Маддалони – 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. (табл. 8, 9).

Спортсмены, добившиеся успеха на Играх XXX 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,

ТАБЛИЦА 7 – Возрастная динамика спортивных достижений чемпионов и призеров Игр Олимпиад (1996–2016 гг.) в дзюдо (мужчины) (n = 34)

Весовая категория	Игры Олимпиады	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет				
				Начало занятий	Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат	Уход из спорта
До 60 кг	XXXI, 2016 г.	Елдос Сметов, Казахстан, II	09.09.1992	5	18	21	24	24
		Наохиса Такато, Япония, III	30.05.1993	7	18	20	23	26*
До 66 кг		Фабио Базиле, Италия, I	07.10.1994	7	18	22	22	22
		Ришод Собиров, Узбекистан, III	11.09.1986	11	21	22	26	30
До 73 кг		Сэхэй Оно, Япония, I	03.02.1992	7	19	21	24	26*
До 81 кг		Трэвис Стивенс, США, II	28.02.1986	6	18	22	30	30
		Таканори Нагасэ, Япония, III	14.10.1993	6	18	20	23	23
До 100 кг		Эльмар Гасымов, Азербайджан, II	02.11.1990	7	21	21	25	26
		Рюносукэ Хага, Япония, III	28.04.1991	5	19	24	25	25
Свыше 100 кг			Тедди Ринер, Франция, I	07.04.1989	5	18	18	27
		Хисаёси Харасава, Япония, II	03.07.1992	6	24	24	24	26
До 60 кг	XXX, 2012 г.	Арсен Галстян, Россия, I	19.02.1989	7	20	20	23	27
		Ришод Собиров, Узбекистан, III	11.09.1986	11	21	21	25	30
До 73 кг		Мансур Исаев, Россия, I	23.09.1986	8	22	22	25	25
До 81 кг		Иван Нифонтов, Россия, III	05.07.1987	9	22	22	25	27
До 90 кг		Масаси Нисияма, Япония, III	09.07.1985	6	21	21	24	24
До 100 кг		Тагир Хайбулаев, Россия, I	27.07.1984	11	24	24	28	28
		Дмитрий Петерс, Германия, III	04.05.1984	11	22	22	28	31
Свыше 100 кг			Тедди Ринер, Франция, I	07.04.1989	5	18	18	23
		Александр Михайлин, Россия, II	18.08.1979	7	20	20	33	37
До 100 кг	XXXIX, 2008 г.	Мовлуд Миралиев, Азербайджан, III	27.02.1974	9	23	23	33	33
		Абдулло Тангриев, Узбекистан, II	28.03.1981	10	21	22	27	35
До 81 кг	XXVIII, 2004 г.	Дмитрий Носов, Россия, III	09.04.1980	11	24	24	24	24
Свыше 100 кг		Кэйдзи Судзуки, Япония, I	03.06.1980	3	22	22	24	32
До 60 кг	XXVII, 2000 г.	Чон Бу Гён, Республика Корея, II	26.05.1978	11	21	22	22	25
До 73 кг		Джузеппе Маддалони, Италия, I	10.07.1976	3	21	21	24	32
		Анатолий Ларюков, Беларусь, III	28.10.1970	10	26	26	30	34
До 81 кг		Нуну Делгаду, Португалия, III	27.08.1976	12	22	22	23	27
Свыше 100 кг		Давид Дуйе, Франция, I	17.02.1969	11	21	21	27	31
До 65 кг	XXVI, 1996 г.	Удо Квельмальц, Германия, I	08.03.1967	8	21	21	29	29
До 71 кг		Кэндзо Накамура, Япония, I	18.10.1973	5	21	22	22	28
До 78 кг		Тосихико Кога, Япония, II	21.11.1967	12	20	20	24	29
До 86 кг		Чон Ги Ён, Южная Корея, I	11.07.1973	7	20	20	23	24
До 95 кг		Павел Настула, Польша, I	26.06.1970	10	21	21	26	30
\bar{x}				7,91	20,76	21,53	25,44	28,25
S				2,62	2,02	1,66	2,90	3,68
X_{\min}				3	18	18	22	22
X_{\max}				12	26	26	33	37

* Не завершил спортивную карьеру (по состоянию на 2019 г.).

а наивысших результатов добились, в среднем, через четыре года, в возрасте 26 лет. Примерно к таким же результатам приводит анализ итогов Игр XXXI 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 (табл. 8, 9).

Достижением наивысших результатов спортивная карьера выдающихся спортсменов обычно не ограничивается. Большинство из них продолжают активную

ТАБЛИЦА 8 – Возрастная динамика спортивных достижений чемпионов и призеров Игр XXX Олимпиады 2012 г. (дзюдо) (n = 28)

Весовая категория	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет		
			Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат
До 60 кг	Арсен Галстян, Россия, I	19.02.1989	20	20	23
	Хироаки Хираока, Япония, II	06.02.1985	23	23	27
	Ришод Собиров, Узбекистан, III	11.09.1986	20	21	21/25/30
	Фелипе Китадай, Бразилия, III	28.07.1989	22	23	23
До 66 кг	Лаша Шавдатуашвили, Грузия, I	30.01.1992	18	20	20/24
	Миклош Унгвари, Венгрия, II	15.10.1980	21	24	32
	Масаси Эбинума, Япония, III	15.02.1990	21	21	21/26
	Чо Джун Хо, Южная Корея, III	16.12.1988	21	21	22
До 73 кг	Мансур Исаев, Россия, I	23.09.1986	22	22	25
	Рики Накая, Япония, II	25.07.1989	19	22	23
	Юго Легран, Франция, III	22.01.1987	21	21	23
	Сайнжаргалын Ням-Очир, Монголия, III	20.07.1986	23	23	26
До 81 кг	Ким Джэ Бом, Южная Корея, I	25.01.1985	20	23	27
	Оле Бишоф, Германия, II	27.07.1979	22	25	29/33
	Иван Нифонтов, Россия, III	05.07.1987	22	22	25
	Антуан Валуа-Фортье, Канада, III	15.09.1990	21	21	22
До 90 кг	Сон Дэ Нам, Южная Корея, I	05.04.1979	25	33	33
	Аслей Гонсалес, Куба, II	05.09.1989	21	21	22
	Илиас Илиадис, Греция, III	10.11.1986	17	17	17/26
	Масаси Нисияма, Япония, III	09.07.1985	21	21	24
До 100 кг	Тагир Хайбулаев, Россия, I	27.07.1984	22	24	28
	Найдангийн Тувшинбаяр, Монголия, II	01.06.1984	23	23	24
	Хиндрик Грол, Нидерланды, III	14.04.1985	23	23	23/27
	Дмитрий Петерс, Германия, III	04.05.1984	22	22	28
Свыше 100 кг	Тедди Ринер, Франция, I	07.04.1989	18	18	23/27
	Александр Михайлин, Россия, II	18.08.1979	20	20	22 /33
	Андреас Тельцер, Германия, III	27.01.1980	22	23	32
	Рафаэл Силва, Бразилия, III	11.05.1987	24	24	25/29
	\bar{x}		21,21	22,18	25,50
	S		1,81	2,78	3,76
	X_{\min}		17	17	17
	X_{\max}		33	33	33

тренировочную и соревновательную деятельность. Завершают спортивную карьеру спортсмены, специализирующиеся в дзюдо, в среднем в возрасте 28 лет, т.е. через три года после достижения наивысших результатов (см. табл. 7). 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 XXXI 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-ю позицию в мировом рейтинге дзюдоистов этой весовой категории.

Сразу после успеха на Играх XXXI Олимпиады 2016 г. (серебряная медаль) завершил спортивную карьеру 30-летний спортсмен из США Трэвис Стивенс (кате-

рия 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 XXXI Олимпиады 2016 г., победитель Игр XXX Олимпиады 2012 г. в категории до 100 кг 28-летний россиянин Тагир Хайбулаев, победитель Игр XXVI Олимпиады 1996 г. в категории до 65 кг 29-летний спортсмен из Германии Удо Квелльмальц.

Более молодые победители и призеры Игр Олимпиад, как правило, стремятся продлить спортивную карьеру.

ТАБЛИЦА 9 – Возрастная динамика спортивных достижений чемпионов и призеров Игр XXXI Олимпиады 2016 г. (дзюдо) (n = 28)

Весовая категория	Спортсмен, страна, место на Играх Олимпиады	Дата рождения	Возраст, лет		
			Первые спортивные успехи	Выход на уровень высших достижений	Наивысший результат
До 60 кг	Беслан Мудранов, Россия, I	07.07.1986	21	26	30
	Елдос Сметов, Казахстан, II	09.09.1992	18	21	24
	Наохиса Такато, Япония, III	30.05.1993	18	20	23
	Диёрбек Урозбоев, Узбекистан, III	17.08.1993	19	23	23
До 66 кг	Фабио Базиле, Италия, I	07.10.1994	16	22	22
	Ан Ба Ул, Южная Корея, II	25.03.1994	17	21	22
	Масаси Эбинума, Япония, III	15.02.1990	21	21	22/26
	Ришод Собиров, Узбекистан, III	11.09.1986	21	22	22/26/30
До 73 кг	Сёхэй Оно, Япония, I	03.02.1992	19	21	24
	Рустам Оруджев, Азербайджан, II	04.10.1991	19	19	24
	Лаша Шавдатуашвили, Грузия, III	31.01.1992	18	20	20
	Дирк Ван Тихелт, Бельгия, III	10.06.1984	24	24	32
До 81 кг	Хасан Халмурзаев, Россия, I	09.10.1993	18	19	21
	Трэвис Стивенс, США, II	28.02.1986	18	22	30
	Сергей Тома, ОАЭ, III	29.01.1987	18	24	29
	Аканори Нагасэ, Япония, III	14.10.1993	18	20	23
До 90 кг	Масю Бейкер, Япония, I	25.09.1994	20	21	21
	Варлам Липартелиани, Грузия, II	27.02.1989	21	21	27
	Квак Тонхан, Южная Корея, III	20.04.1992	21	22	24
	Чэн Сюньчжао, Китай, III	09.02.1991	19	25	25
До 100 кг	Лукаш Крпалек, Чехия, I	15.11.1990	20	20	25
	Эльмар Гасымов, Азербайджан, II	02.11.1990	21	21	25
	Сириль Маре, Франция, III	11.08.1987	25	25	26
	Рюносукэ Хага, Япония, III	28.04.1991	19	24	25
Свыше 100 кг	Тедди Ринер, Франция, I	07.04.1989	18	18	19/23/27
	Хисаёси Харасава, Япония, II	03.07.1992	24	24	24
	Рафаэл Силва, Бразилия, III	11.05.1987	24	24	25/29
	Ор Сассон, Израиль, III	18.08.1990	19	25	26
	\bar{x}		19,96	21,93	25,25
	S		2,56	2,12	3,09
	X_{\min}		16	18	20
	X_{\max}		26	26	32

Например, японский дзюдоист Кэйджи 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 Игр XXVII Олимпиады 2000 г. в категории до 73 кг 24-летний итальянец Джузеппе Магдалони 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

XXVII 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 XXX 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 своей карьере титул чемпиона России.

Выводы. Процесс силовой подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе, дол-

жен опираться на принцип соответствия процесса силовой подготовки, закономерности возрастного развития и полового созревания, а также принцип соответствия содержания силовой подготовки основной направленности и задачам различных структурных образований тренировочного процесса в системе многолетней подготовки. Реализация указанных принципов должна опираться на четкие представления об основных этапах процесса восхождения спортсменов к вершинам спортивного мастерства, общей структуре процесса многолетнего совершенствования, оптимальном возрасте для начала занятий спортом, продолжительности подготовки к первым успехам, высшим достижениями и др.

Проведенные исследования, основанные на изучении карьеры большой группы выдающихся спортсменов последних трех десятилетий, специализирующихся в вольной и греко-римской борьбе, дзюдо позволили

выделить в многолетней карьере две стадии. 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. Для каждой из стадий характерна специфическая структура, опирающаяся на реализацию принципов спортивной подготовки и позволяющая обеспечить планомерное и эффективное развитие силовых качеств и становление высшего спортивного мастерства.

Литература

1. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения [Health of children and motor activity: from physiological bases to practical usage] [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература; 2009. 528 с.
2. Большакова ИВ. Периодизация многолетней подготовки пловцов [Periodization of swimmers' long-term preparation] [диссертация]. Киев: НУФВСУ; 2014. 189 с.
3. Булатова ММ, Бубка СН, Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання [Olympic sport in the system of humanitarian education]. Київ: Перша друкарня; 2019. 912 с.
4. Вайцеховский СМ. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм [System of swimmers' preparation for the Olympic games] [диссертация]. Москва, 1985. 368 с.
5. Гужаловский АА. Проблема критических периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания [Problem of ontogenesis critical periods and its significance for theory and practice of physical education]. В кн.: Очерки по теории физической культуры, 1-е изд. Москва: Физкультура и спорт; 1984; с. 211-24.
6. Добрынская НВ. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высокой квалификации в легкоатлетическом многоборье [Improving special fitness of highly skilled female athletes in track and field all-around] [диссертация]. Киев: НУФВСУ; 2015. 226 с.
7. Козлов К. Соревнования в детско-юношеском спорте, становление мастерства одаренных спортсменов в легкой атлетике [Competitions in children and youth sport, mastery development of talented athletes in track and field]. Наука в олимпийском спорте. 2018;2:50-9.
8. Коц ЯМ. Спортивная физиология [Sports physiology]. В кн.: Спортивная физиология, 1-е изд. Москва: Физкультура и спорт; 1986. с. 145-65.
9. Манолаки В. Силовая подготовка спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе: состояние и перспективы совершенствования [Strength preparation of wrestlers: status and prospects of development]. Наука в олимпийском спорте. 2019; 1:17-23. DOI:10.32652/olympic2019.1_3
10. Набатникова МЯ, Филин ВП. Построение процесса спортивной подготовки [Sport preparation process design]. В кн.: Современная система спортивной подготовки. Москва: СААМ, 1995; с. 351-89.
11. Платонов ВН. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. [Motor qualities and physical preparation of athletes]. Киев: Олимп. лит., 2017. 656 с.
12. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. [Кн. 1]. 2015. 680 с.
13. Филин ВП, Фомин НА. Основы юношеского спорта [Bases of youth sport]. Москва: Физкультура и спорт; 1980. 255 с.
14. Bompa TO, Haff GG. Periodization: Theory and methodology of training. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
15. Kraemer W, Fry A, Frykman P. Resistance training and youth. Pediatric Exercise Science, 1989; 1:336-50.
16. Robergs RA, Roberts SO. Fisiologia do Exercício. Sao Paulo: Phorte Editora, 2002. 490 p.

Автор для корреспонденции:

Монолаки Виктор Вячеславович – канд. пед. наук, доц., кафедра права, Государственный университет физического воспитания и спорта; Молдова, Кишинев, ул. А. Дога, 22;
<https://orcid.org/0000-0002-1866-270270>
victor_monolacki@mail.ru

Corresponding author:

Manolaki Victor – PhD, associate Professor, Department of Law, State University of Physical Education and Sport; Republic of Moldova, Chisinau, A. Doga Str, 22;
<https://orcid.org/0000-0002-1866-270270>
victor_monolacki@mail.ru

Поступила 12.06.2020