

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 28 августа 2010 г.

Утверждаю
директор МАОУ ДОД ДЮСШОР
«Олимпийский»

_____ Касимов Р.Х.

28 августа 2010 г.

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей г.Набережные Челны
«Детская юношеская спортивная школа олимпийского резерва
«Олимпийский»

Образовательная программа

по дзюдо

Возрастной диапазон: 8 – 18 лет

Срок реализации: 8-10 лет

г.Набережные Челны

2010 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Объяснительная записка	3
1. Общая характеристика системы подготовки дзюдоистов.....	4
1.1. Этап подготовки и их взаимосвязь с годами обучения.....	4
1.2. Особенности тренировочных воздействий в подготовке дзюдоистов	6
1.3. Возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов и максимальных спортивных результатов.....	21
1.4. Влияние возрастных особенностей детей и подростков на направленность тренировочного процесса в дзюдо.....	22
1.5. Влияние биологических особенностей организма на подготовку дзюдоистов.....	23
1.6. Педагогический, врачебный контроль и регулирование массы тела дзюдоистов	25
1.7. Восстановительные средства и мероприятия	32
2. Нормативная часть	36
2.1. Режимы и основные параметры учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также контрольные нормативы для дзюдоистов.....	40
2.2. План-схема годового цикла подготовки	67
2.3. Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов	70
3. Методическая часть	73
3.1. Основные методические положения многолетней подготовки	73
3.2. Программный материал для практических и самостоятельных занятий	79
3.2.1. Учебный материал для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах и групп начальной подготовки первого года обучения	80
3.2.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения	80
3.2.3. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах первого обучения	86
3.2.4. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах второго года обучения	90
3.2.5. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах третьего года обучения	96
3.2.6. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения	101
3.2.7. Учебный материал для групп спортивного совершенствования.....	106
3.3. Теоретическая подготовка	108
3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	112
3.5. Инструкторская и судейская практика.....	115
3.6. Организационно - методические указания.....	119
Приложения.....	132

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки для отделения дзюдо МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский» составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (под общей редакцией С.В.Ерегиной -М.: Советский спорт, 2006 г), нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, нормативными документами Министерства образования РФ, обобщения опыта работы коллектива тренеров-преподавателей.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, на этапе начальной подготовки ставятся задачи: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки основными задачами являются: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по дзюдо; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставятся задачи: привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с дзюдоистами в ДЮСШ и СДЮШОР. Однако, методическая часть программы не должна рассматриваться специалистами как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные условия, оснащенность материальной базы могут служить основанием для коррекции предлагаемых методических рекомендаций.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». Содержание учебного материала также планировалось в зависимости от дополнений к судейским правилам Международной Федерации дзюдо (для соревнований юношей и девушек до 14 лет). При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свойства индивидуальности спортсменов в учебно – тренировочном процессе. В материалы программы впервые вошли тесты по общей и специальной физической подготовленности для дзюдоисток.

В программе предложена модернизированная методика регулирования массы тела дзюдоистов, а также рекомендации по организации питания для дзюдоистов различного возраста.

В помощь тренеру проводится форма акта готовности спортивного сооружения к проведению УТС и соревнований. Конкретизированы правила техники безопасности в процессе проведения УТЗ и соревнований.

Для усиления профессиональной ориентации занимающихся на тренерскую профессию, в программе изложены профориентационные средства и методы.

Расширен раздел инструкторской и судейской практики с учетом порядка и условий присвоения судейской категорий «Юный судья» (п.6 Положения о коллегии судей Федерации дзюдо России от 27.12.2004 года).

В настоящую программу внесены дополнения в разделы: учебный план, контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения, представлена индивидуальная юного спортсмена.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Система подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренеровочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

1.1. ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬС ГОДАМИ ОБУЧЕНИЯ

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7- лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Учебная программа по дзюдо предусматривает планирование материала для изучения на нескольких этапах: спортивно-оздоровительном этапе (СО), этапе начальной подготовки (НП) – 2 года, учебно-тренировочном этапе (УТ) – 4 года, этапе спортивного совершенствования (СС) – 3 года.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети и подростки (с 10 до 17 лет), желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа — привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо; формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники борьбы дзюдо; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование всех основных физических качеств; достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий дзюдо.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) — в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача – педиатора; на этапе начальной подготовки приоритетными является воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность УТП:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- привлечение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера;

Учебно-тренировочный этап (УТ) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этап углубленной тренировки (3-й и 4-й годы обучения). Занимающихся формируются на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На УТ этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап начальной спортивной специализации (УТ) – до 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Этап углубленной тренировки (УТ) – свыше 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования (СС) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

1.2. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ

Спортивно-оздоровительный этап

Основные средства тренировочных воздействий на этапе

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, воспитания силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно-резко, напряженно-расслаблено), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки дзюдоистов (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания);

- Средства воспитания личности;

- Средства профориентационной направленности по повышению интереса к профессии педагога;

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки, применяемые на спортивно-оздоровительном этапе: игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге), круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

- Методы обучения технике дзюдо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно – конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся участвуют в соревнованиях по демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). На СО этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по дзюдо и по общей физической подготовке.

Тренерам, работающим в СОГ, следует учитывать следующие ориентиры: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а любят и интересуются дзюдо. При работе с детьми в этих группах тренер прослеживает динамику роста подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

Этап начальной подготовки

Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов – применяются те же, что и на СО этапе.

- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

- Специально – подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально – подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие)

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуется, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждения, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключается в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоническое развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

Учебно – тренировочный этап

Состоит из двух частей: этапа начальной специализации (1-2-й год) и этапа углубленной тренировки (3-5-й год).

Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

- Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.

- Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а так же в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению

занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учитывать спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

Этап спортивного совершенствования

По сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня (табл. 1). Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (табл. 2).

Таблица 1.

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе (по В.М.Андрееву, Э.А.Матвеевой, В.И.Сытнику)

№ п/п	Интенсивность нагрузки	Оценка (баллы)	Частота сердечных сокращений	
			За 10 сек.	Уд./мин
1	Максимальная	8	32-33	192-198
		7	30-31	180-186
2	Большая	6	28-29	168-174
		5	26-27	156-162
3	Средняя	4	24-25	144-150
		3	22-23	132-138
4	Малая	2	20-21	120-126
		1	18-19	108-114

Таблица 2.

Градации тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям (по А.А.Шепилову, В.П.Климину)

№ п/п	Показатели направленности нагрузки	Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Потребление кислорода (л/мин)
1	Аэробная	До 150-165	2-3
2	Смешанная	От 150 до max	От 2 до max
3	Гликолитическая	max	близко к max
4	Алактатная	От 150 до 190	От 2 до 4

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности дзюдоистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов могут применяться основные формы занятий:

Общая физическая подготовка (ОФП-1) – форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП-2) – форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

Специальная физическая подготовка (СФП-1) – направленность на развитие скоростных возможностей дзюдоистов (табл. 3). Набрасывание проводится в тойках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

- Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхватом сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

- Отдых – 1-2 минут до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

- Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

- Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

- Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4-6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру: уменьшить количество бросков на одну-две серии увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями - до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Таблица 3.

**Значение компонентов нагрузки при совершенствовании
скоростных способностей**

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
От 6 до 30с	Максимальная	1-2 мин между упражнениями; 3-5мин м/у сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд./мин	Активно-пассивный	До искажения техники, но не более 30 с, 4-6серий в зависимости от уровня подготовленности

Специальная физическая подготовка (СФП-2) – комплекс на развитие выносливости дзюдоистов (табл.4)

- Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.
- После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120-130 уд./мин.
- Интенсивность большая.
- Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.
- Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6-8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

- Соревновательные схватки со сменой партнера: 1-я мин – соперник меньше на 3-4 кг, 2-я мин – соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин – тяжелее, 4-я мин – легче, 5-я мин - легче, но выше квалификационной.

Таблица №4.

**Значения компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости
(по В.Н.Каплину, А.В.Еганову, О.А.Сиротину)**

Компоненты нагрузки				
Длительность упражнения	Интенсивность упражнения	Время отдыха	Характер отдыха	Количество повторений
От 3 до 10 мин	Соревновательная, 180-190уд./мин умеренная и большая	До неполного восстановления работоспособности 1-2 мин (до пульса 120-130 уд./мин)	От полного покоя до выполнения активных упражнений, массаж, упражнения на дыхание	6-3 повторений, 3-2 серии, в зависимости от уровня подготовленности

- Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15-20с – максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.
- Броски тренировочного манекена: 40 с – 5 бросков, 20 с – максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.

- Интервально- круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом один круг длится от 11 до 15 мин.

-Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов проводит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

На 1-й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

На 2-й мин так же каждый из дзюдоистов проводит поочередно бросков, а затем выполняе отжимания в упоре лежа – 10 раз как можно быстрее;

На 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

На 4-й мин - 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;

На 5-й мин – 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5раз).

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при сопротивлении партнера. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: техники выполнения излюбленных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров, техники выполнения излюбленных приемов борьбы лежа в условиях неполного сопротивления партнеров, комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинаций приемов борьбы лежа в благоприятных условиях, комбинаций и связок «стоя-лежа» и «лежа-стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях неполного сопротивления партера.

Тренировочные занятия направленные на совершенствование технической, тактико- технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно-тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки броской в стойке в условиях одностороннего сопротивления; умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника; умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления; техники непрерывного наступления в первой половине схватки; умения маскировать свою оборону; умения проводить схватку в «рваном» темпе: умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника; техники и тактики ведения борьбы в красной зоне татами; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления; свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований. Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием

«сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Средства общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней тренировки дзюдоистов

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки. Успешное осуществление физического развития спортсменов также зависит от научно обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный процесс в избранном виде спорта возможен на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных качеств занимающихся.

Максимальный процесс спортсмена в специализации требует в качестве самого необходимого условия общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения навыков и умений, повышения двигательной культуры. Применительно к юношескому спорту не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Она является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсменов объясняется следующими двумя основными причинами.

1. Единством организма – взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Дзюдо требует своих соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность – предельное развитие какого – либо качества возможно лишь в условиях общего повышения функциональных возможностей организма.
2. Взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылка для изучения новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включает в себя те или иные их элементы. В результате преодоления трудностей, возникающих в процессе освоения разнообразных двигательных координаций, развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренированность.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями дзюдо. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке идет на пользу делу. В каждом конкретном случае существуют определенные соотношения, нарушение которых может задержать ход спортивного совершенствования.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. В практике встречается как чрезмерное уменьшение удельного веса общей подготовки, так и чрезмерное увеличение его на отдельных этапах тренировочного процесса. Необходимо обратить внимание на то, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования. Сейчас, в принципе, выявлена основная тенденция этих изменений.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки.

Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку): на общеподготовительном этапе – 3:1; 3:2; 2:2; на специально-подготовительном этапе – 2:3; 1:2; в соревновательном периоде – 2:3; 1:2.

Особенности адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам различной направленности и интенсивности физиологического воздействия

В спортивной тренировке дзюдоистов выделяют две стороны нагрузки.

Внешняя – характеризуется количественными показателями самой выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений, величина используемого отягощения и т.п.).

Внутренняя – характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

Для контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов: продолжительность упражнений, интенсивность упражнений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер пауз отдыха между упражнениями, число повторений упражнений.

На основании количественной оценки параметров физической нагрузки Н.И.Волковым была предложена систематизация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия (табл. 5).

1-я группа – нагрузки преимущественно аэробной направленности. При выполнении тренировочных упражнений их энергетические затраты покрываются полностью за счет аэробных процессов. При этом частота сердечных сокращений (СС), как правило, не превышает 150 уд/мин.

2 – я группа – нагрузка смешанного (аэробно – анаэробного воздействия). Интенсивность таких упражнений лежит выше порога анаэробного обмена, но еще не превышает максимальных аэробных возможностей спортсмена, на высоком уровне протекает и без кислородного обеспечения работы.

3-я группа – нагрузки анаэробного гликолитического воздействия. Упражнения такого рода вызывают резкое усиление анаэробных процессов, в частности гликолиза. Выполнение упражнений анаэробного характера приводит к образованию значительного кислородного долга. В крович работающих спортсменов резко повышается концепция молочной кислоты.

4-я группа – нагрузки анаэробного алактатного воздействия. Упражнения анаэробного алактатного воздействия выполняются при предельной активизации процессов, связанных с преобразованием энергии за счет расщепления аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) и креатинфосфата. В силу огромной мощности таких упражнений запасы АТФ и креатинфосфата исчерпываются очень быстро поэтому анаэробные алактатные нагрузки кратковременны.

Таблица 5

Градация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия (по Н.И.Волкову)

№ п/п	Направленность нагрузки	Длительность упражнений	Интенсивность упражнений	Время отдыха	Количество повторений
1	Анаэробная алактатная (скоростно-силовая)	До 6 с	max	1-2мин м/у упражнениями 3-5мин м/у сериями	В одной серии 6-7 повторений
2	Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость)	0,3-2мин в однократной работе	Субмаксимальная	-	-
		0,3-2 мин в повторной работе	Субмаксимальная или большая	3-10	3-6
3	Анаэробно-аэробная (все виды двигательных качеств)	0,2 мин	большая	0,2-0,5мин м/у упражнениями до 3мин м/у сериями	2-4 повторения в серии 5-6 серий
		0,5-1,5 мин	большая	0,5-1,5 мин м/у упражнениями до 6 мин м/у сериями	10 и более в однократной, повторной работе
		3-10 мин	большая	Не ограничено, до полного восстановления	5-6 в серийной при 2-4 сериях
		30 мин	От умеренной до максимальной (переменный характер)	-	-

4	Аэробная (общая выносливость)	1-3 мин	умеренная	0,5 – 1,5 мин	10 и более в повторной работе, 5-8 в серийной
		3-10 мин	умеренная	Не ограничено, повторная работа по самочувствию	2-8 серий
		30 мин и более	От малой до большой в переменной работе	-	-
5	Анаболическая (сила и силовая выносливость)	1,5-2 мин	До большой до субмаксимальной	1,5-2 мин	Серии из 5-6 упражнений повторяются 3-4 раза
		До отказа	большая	3-4 мин	4-6

5-я группа – нагрузки, усиливающие анаболический обмен. Выполнение таких упражнений приводит к значительному усилению синтеза белков в мышцах и в результате у увеличению мышечной массы, абсолютной силы и силовой выносливости. В зависимости от метода выполнения эти упражнения влияют также на аэробную и анаэробную производительность спортсменов.

Применение этой систематизации для контроля тренировочных нагрузок позволяет осуществить точное планирование тренировки дзюдоистов с последующим анализом эффективности применения различных средств и методов развития биоэнергетических возможностей спортсменов. В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетанием нагрузок разной интенсивности (табл. 6).

Таблица 6

Допустимые сочетания нагрузок равной направленности в одном тренировочном занятии, обеспечивающие положительное воздействие срочных тренировочных эффектов (по В.В.Меньшикову, Н.И.Волкову)

№п/п	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1	Алактатного анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	Гликолитический анаэробный
2	Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия	Аэробный
3	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия	Аэробный
4	Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

Структура и содержание учебно-тренировочных занятий дзюдоистов

УТЗ является структурной единицей учебно – тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если основной частью решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить встраивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий

- *Групповая* – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- *Индивидуальная* - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- *Самостоятельная* – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально – подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

В процессе подготовки дзюдоистов используются различные виды специальных упражнений (табл.7). В рекомендуемых упражнениях указана длительность (мин) и количественное значение ЧСС (уд/мин). Классификация специальных упражнений (по В.С.Бегидову).

1. Специально-подготовительные упражнения – 4 мин, ЧСС – $134,4 \pm 3,2$.
2. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера – 4 мин, ЧСС – $136,8 \pm 7,8$.

Таблица 7

Распределение специальных упражнений по направленности физиологического воздействия на организм дзюдоистов (по В.С.Бегидову)

Частота сердечных сокращений (уд./мин)	Направленность	Упражнения
122,4 – 160,8	Чисто аэробная	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 27
165,6 – 177,6	Аэробно - анаэробная	13, 23, 24

3. Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке - 5 мин, ЧСС – $121,2 \pm 7,8$.
4. Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях – 5 мин, ЧСС – $129,6 \pm 6,6$.
5. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера – 5 мин, ЧСС – $122,4 \pm 6,6$.
6. Изучение и совершенствование новых технических действий в партере – 5 мин, ЧСС – $127,2 \pm 4,8$.
7. Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера – 5 мин, ЧСС – $133,2 \pm 4,8$.
8. Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя – лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера – 5 мин, ЧСС – $133,2 \pm 4,8$.
9. Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера – 4 мин, ЧСС – $146,4 \pm 3,0$.
10. Совершенствование ответных приемов в условиях неполного сопротивления партнера – 4 мин, ЧСС – $136,8 \pm 4,8$.
11. Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления – 4 мин, ЧСС – $130,8 \pm 9,0$.

12. Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают – 4 мин, ЧСС- $153,6 \pm 6,6$.
13. Выполнение бросков из стойки на скорость – 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС – $165,6 \pm 6,6$.
14. Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления – 4 мин, ЧСС – $138,0 \pm 6,0$.
15. Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях, стойках, передвижениях противника – 4 мин, ЧСС – $140,4 \pm 5,4$.
16. Совершенствование умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления – 4 мин, ЧСС – $168,0 \pm 9,6$.
17. Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления - 4 мин, ЧСС – $156,0 \pm 9,6$.
18. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной зоне – 4 мин, ЧСС – $145,2 \pm 9,0$.
19. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против неудобного соперника – 4 мин, ЧСС – $140,8 \pm 3,0$.
20. Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления – 5 мин, ЧСС – $148,8 \pm 4,8$.
21. Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления – 5 мин, ЧСС – $148,8 \pm 4,8$.
22. Тренировочные схватки с закрытыми глазами – 4 мин, ЧСС – $138,0 \pm 6,0$.
23. Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований – 4 мин, ЧСС – $172,8 \pm 4,8$.
24. Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных схваток – 4 мин, ЧСС – $177,6 \pm 10,2$.
25. Учебно – тренировочные схватки с заданием в стойке – 4 мин, ЧСС – $160,8 \pm 4,8$.
26. Учебно – тренировочные схватки с заданием в партере – 4 мин, ЧСС – $153,6 \pm 6,6$.

Характеристика данных упражнений по показателю кислотно-щелочного равновесия рН позволяет распределить их на группы по направленности физиологического воздействия в тренировочном процессе дзюдоистов.

При развитии скоростно-силовых качеств у дзюдоистов большое значение имеет место использования специальных упражнений, направленных на развитие алактатно-анаэробного и аэробно-анаэробного компонента специальной выносливости. Данные упражнения способствуют повышению внутримышечной координации, то есть специальные упражнения выступают как эффективное средство скоростно-силовой подготовки (табл.8-9).

Таблица 8

Построение стандартных микроциклов учебно- тренировочных занятий дзюдоистов 15-17 летнего возраста (по В.С.Бегидову)

Дни недели	Вид занятия	Содержание занятия
Понедельник	Учебно – тренировочное занятие	Изучение приемов. Совершенствование техники борьбы в

		партере. Силовая и акробатическая подготовка
Вторник	Тренировочное занятие	Совершенствование техники борьбы. Силовая и акробатическая подготовка
Среда	Учебно – тренировочное занятие	Изучение и совершенствование техники борьбы. Силовая и акробатическая подготовка
Четверг	Тренировочное занятие	Совершенствование техники борьбы в стойке. Силовая и акробатическая подготовка
Пятница	Тренировочное занятие	Интегративная подготовка в условиях тренировочных схваток. Силовая подготовка
Суббота	ОФП + баня	Совершенствование общей выносливости. Силовая и акробатическая подготовка
Воскресенье	Выходной день	Отдых

Таблица 9

**Распределение учебно-тренировочной работы дзюдоистов в микроциклах
этапа предсоревновательной подготовки (по В.С.Бегидову)**

Дни недели	I-VII микроциклы	VIII-XIII микроциклы
Понедельник	Специальная работа на татами + силовая подготовка	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Вторник	Специальная работа на татами + силовая подготовка	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Среда	Общефизическая подготовка вне зала, в парке	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Четверг	Специальная работа на татами + акробатическая подготовка	Специальная работа на татами + акробатическая подготовка
Пятница	Специальная работа на татами (спарринги) +	Специальная работа на татами (спарринги) +

	силовая подготовка	силовая подготовка
Суббота	Общефизическая подготовка + баня	Общефизическая подготовка + баня
Воскресенье	Отдых	Отдых

1.3. ВОЗРАСТ И СТАЖ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ И МАКСИМАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Спортивные достижения в дзюдо выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

- Индивидуальная одаренность спортсмена – выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к занятиям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.
- Степень подготовленности к спортивному достижению – зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.
- Эффективность системы подготовки спортсменов зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки дзюдо.
- Развитие дзюдо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов - тренеров. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений в общей массе занимающихся, а также и у выдающихся спортсменов.
- Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Известно, что уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Исследование возраста и стажа занятий дзюдо для достижения первых больших успехов показало, что среди 2320 опрошенных мастеров спорта, средний возраст начала занятий находился в пределах 14,6-15,9 года.

Опросы выявили, что заслуженные мастера спорта по дзюдо начали заниматься в возрасте 14,6 года, мастера спорта международного класса в 14,71 года, мастера спорта в 15,41 года. Это подтверждает, что чем выше квалификация спортсменов, тем раньше они приступили к специализированным занятиям.

В дзюдо установлен средний возраст присвоения спортсменам звания мастера спорта около 20-21 года.

Дзюдоисты становятся мастерами спорта международного класса в среднем возрасте 22,1 года, заслуженными мастерами спорта в 26,6 года.

Путь от МС до МСМК дзюдоисты в среднем проходили за 2,9 года.

1.4. ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год (табл. 10).

При организации организации учебно-тренировочного процесса подготовки дзюдоистов необходимо учитывать возрастные изменения на каждом этапе. Учебно-тренировочный этап в ДЮСШ и СДЮШОР приходится на возраст учащихся 12-17 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Таблица 10

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Занимающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1-я стадия – детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;

2-я стадия – начало пубертата, этап активации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки: у девочек – начальное развитие молочных желез, оволосение на лобке, у мальчиков – увеличение тестикул, оволосение лобка;

3-я стадия – этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в длину всех частей тела;

4-я стадия – этап активного стероидогенеза, выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;

5-я стадия – завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем. Так, в первой фазе – высокая детская работоспособность; снижение работоспособности в III и IV фазах, восстановление работоспособности и ее дальнейшее развитие – в V фазе. Такое волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируются достижение спортивных результатов и оценка физической подготовленности.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

Этап спортивного совершенствования приходится на возраст занимающихся 16-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и планомерным совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; сокращением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; продолжением совершенствования скоростно-силовых возможностей, особенно у юношей.

1.5.ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА НА ПОДГОТОВКУ ДЗЮДОИСТОК

Биологические особенности организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов учитываются пока недостаточно.

Наиболее актуальным является вопрос относительно участия женщин в соревнованиях во время менструальной фазы. Суть проблемы состоит в том, что спортсменка в большинстве случаев должна участвовать в соревнованиях, а для этого надо научиться совмещать менструальный цикл с соревнованиями с таким расчетом, чтобы оказаться в самой благоприятной фазе ОМЦ, или, несмотря на то, что, уметь хорошо соревноваться в этом далеко не оптимальном для женщин состоянии.

В структуре ОМЦ выделяют 5 фаз: менструальную, постменструальную, овуляторную, постовуляторную, предменструальную. Наиболее высокие функциональные возможности и работоспособность характерны для постовуляторной и постменструальной фаз, самые низкие – для менструальной и овуляторной (табл.11).

Таблица 11

Характеристика фаз ОМЦ и примерное соотношение параметров тренировочных нагрузок (по Сулову Ф.П., Холодову Ж.К., 1997)

№	Фаза	Реакция организма и его состояние	Длительность (мин)	Объем работы (от 100%)
1	Менструальная	Снижение силы, быстроты, выносливости, скорости реакции. Повышена способность к кратковременной работе	3-5	7-9
2	Постменструальная	Повышенная работоспособность: к воспитанию выносливости, скорости, способности выполнять большие объемы нагрузки	До 8	35-37
3	Овуляторная	Снижение работоспособности, координации движений, быстроты, силы	2-3	5-7
4	Постовуляторная	Наивысшая работоспособность, самая лучшая переносимость нагрузок	До 14	41-43
5	Предменструальная	Снижение быстроты, выносливости, спортивных результатов	2-3	7-8

В менструальной фазе (длительность 3-5дней) у спортсменок отмечается снижение мышечной силы, быстроты, выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость, снижаются спортивные результаты. Одновременно у них возрастает способность к кратковременной работе. В постменструальной фазе (длительность до 8 дней) увеличивается работоспособность за счет повышения выносливости и скоростных способностей. Выявлена возможность выполнения большой суммарной нагрузки. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивных результатов.

В фазе овуляции (длительность 2-3 дня) происходит снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений, затруднено проявление быстроты и силы. В постовуляторной фазе (длительность до 14 дней) у спортсменок наблюдается наивысшая работоспособность и создаются благоприятные предпосылки к перенесению значительных физических нагрузок.

В предменструальной фазе (длительность 2-3 дня) вновь наблюдается снижение быстроты, выносливости, а следовательно, и работоспособности, что приводит к заметному снижению спортивных результатов.

При 28-дневном ОМЦ только в течение 6-7 дней отмечается пониженная работоспособность, в остальные дни спортсменка способна выполнять значительные физические нагрузки. При построении тренировки женщин необходимо учитывать, что кратковременные интенсивные нагрузки ускоряют, а длительные – задерживают наступление менструации.

Один из возможных вариантов построения мезоцикла тренировки с учетом ОМЦ. Структура мезоцикла в зависимости от фаз ОМЦ может включать все известные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специально – подготовительный, а также: модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Первые 7 дней, начиная с 1 дня менструации (для любой продолжительности ОМЦ), состоят из 2-х фаз: восстановительной – с 1 дня и до окончания менструации и тренировочной – после окончания менструации (фазы сниженной работоспособности и фаза повышенной работоспособности). Этот смешанный микроцикл характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсменки к выполнению напряженной тренировочной работы. В нем рекомендуется проводить занятия, направленные на совершенствование техники, в первой его фазе применять упражнения с преимущественной направленностью на мышцы верхних конечностей.

1.6 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА ДЗЮДОИСТОВ

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния дзюдоистов. Существенное значение приобретает контроль деятельности, поведения и состояния здоровья дзюдоистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела занимающихся в соревновательный период.

Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Комплексность педагогического контроля достигается только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 2) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 3) показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других методов и тестов. Выделяют следующие группы тестов.

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.
2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание.

Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП может включать в себя:

- бег 30м. Выполняется на дорожке стадиона или спортивном зале в спортивной обуви; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.

- прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком думя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающее амортизационными свойствами. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- челночный бег 3x10 м. Выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до финишной линии, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка (при случайном падении участка может быть дана дополнительная попытка).

- подтягивание на перекладине из положения виса. Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- бег на 400, 500, 800 м. проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

- поднятие туловища из положения лежа на спине, колени согнуты. Разрешается использование спортивных матов. Поднятие засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна. Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели. Если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико – биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние).

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и др. показателей (силы, проявляемые в тесте: ЧСС, МПК,

анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой дзюдоистов, различают следующие виды контроля:

- *оперативный контроль* – используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).
- *текущий контроль* – связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико – тактических навыков.
- *этапный контроль* – связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями имеет два направления:

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.
2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное обследование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей – специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям дзюдо допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метоболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC 170.

Текущий контроль проводится: 1) либо по заранее намеченному плану; 2) либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания; 3) либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, измерение АД).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК). Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по формуле: $KЭК = (АДс - АДд) \times ЧСС$ в мин;

КЭК – коэффициент экономичности кровообращения;

АДс – показатель артериального давления систолического;

АДд – показатель артериального давления диастолического;

ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 мин.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц – зона полного восстановления; до 3000 условных единиц – зона оптимального утомления; до 4000 – критическая зона; свыше 4000 условных единиц – опасная зона. Измерение следует проводить в одно и то же время, например утром, в дни после восстановления перед нагрузкой.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, санитарно – гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья дзюдоистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (табл. 12) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 12

**Внешние признаки утомления при выполнении
физических нагрузок**

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг,	Резкие покачивания, отставания при ходьбе,

		покачивания	беge, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Регулирование массы тела дзюдоистов

Большинство спортсменов регулируют вес в предсоревновательном периоде подготовки. Сгонка веса – серьезный индивидуальный процесс. Поэтому, спортсмен должен постоянно находится под наблюдением врача и тренера. Процесс сгонки веса повышает нервную возбудимость спортсмена и обязывает тренера особенно внимательно относиться к нему.

Регулирование массы тела предусматривает много факторов – прежде всего повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

Труднее сделать это при недостаточной тренированности.

По данным некоторых исследователей, снижение массы тела до 3% не вызывает существенных изменений функционального состояния и мышечной работоспособности у дзюдоистов. При уменьшении массы тела на 3-6% уже имеет место некоторое снижение физической работоспособности. Такая сгонка массы тела допустима, но не более 3-х раз в год.

Значительное снижение массы тела (более чем на 10%) приводит к тяжелым последствиям. От такой сгонки веса следует воздержаться, а в случае острой необходимости прибегать к ней не более 1 раза в год.

Большое практическое значение имеют наблюдения за весовым режимом единоборцев. Потеря веса за одно тренировочное занятие (при прочих равных условиях) зависит главным образом от величины подкожного жирового слоя и водно-солевого баланса. Обычно в подготовительном периоде потери веса за тренировку; в дальнейшем, по мере роста тренированности, они стабилизируются.

Спортсмен должен знать, сколько массы у него «сгорает» за ночь – как в нормальных условиях, так и во время сгонки. В этом случае следует ложиться спать с такой массой тела: контрольная плюс масса, которая «сгорает» за ночь во время сгонки, минус 100 г. Эти граммы являются страховочными, а также успокаивающе действуют на спортсмена, чтобы не волноваться перед предстоящим взвешиванием.

Форсированная сгонка большой массы тела недостаточно тренированными спортсменами отрицательно сказывается на состоянии здоровья, спортивном долголетии и работоспособности.

В юношеском возрасте сгонка веса запрещается, так как в этот период жировые запасы невелики и снижение веса осуществляется за счет мышечной ткани.

При искусственном обезвоживании организма уменьшается мышечная сила, снижаются скоростные качества. Сгонка веса вредно сказывается также на состоянии нервной системы.

Наименьшее отрицательное влияние на организм оказывает длительное (в течение 10 дней) и постепенное ограничение водно-пищевого рациона. Этот способ регуляции веса тела обеспечивает наибольшую его потерю. Создается наиболее благоприятное соотношение потерь отдельных компонентов тела: меньше воды (при соответствующих процентах потери веса) и больше жира. Отмечается более слабое влияние этого способа на гематологические показатели и максимальную частоту сердечных сокращений.

Незначительное произвольное снижение массы тела (в пределах 1 - 1,5 кг) благоприятно отражается на настроении и самочувствии спортсмена, улучшает психическую работоспособность. Чрезмерное (особенно форсированное) снижение веса отрицательно влияет на психику. Могут возникнуть вялость, головная боль, бессонница. У одних повышается раздражительность; для других, наоборот, характерны угнетенное состояние духа, пассивность, апатия, состояние тревоги, беспокойства. Появляется нежелание выполнения нагрузки большого объема и интенсивности, снижается мотивация достижения победы, ухудшаются волевые качества.

Процесс сгонки веса постоянного преодоления ряда объективных и субъективных трудностей, поэтому он имеет выраженную волевою направленность и характеризуется внутренней установкой на постоянное использование волевых усилий и самовоздействий.

В процессе сгонки веса под руководством тренера и врача спортсмен должен:

- получить и уяснить для себя необходимые сведения о механизмах снижения веса;
- выработать для себя стабильную установку на достижение запланированного веса и преодоление возникающих трудностей;
- применять саморегулирующие воздействия;
- самостоятельно контролировать изменение веса и текущего состояния организма (физического и психического).

Вырабатывая установку на достижение запланированного веса, спортсмен должен убедить себя, что сгонка веса – совершенно необходимая для его успешного выступления процедура, которая поможет улучшить его работоспособность, быстроту реакции. Тренеру следует помочь спортсмену «почувствовать» эти положительные изменения в соответствующих упражнениях.

В практике существует несколько способов сгонки веса, но основными являются:

- выполнение физических упражнений;
- сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи;
- сокращение количества употребляемых жидкости и соли;
- парная баня (сауна).

Наиболее рационально использовать сочетание пищевого и водно – солевого режима с выполнением физических упражнений, а в случае необходимости – с парной баней.

«Рационный метод» позволяет смягчить явления резкого обезвоживания организма и ограничения питания, длительного недостатка рациона.

Возможно графическое изображение процесса сгонки вес тела, что создает предпосылки для лучшего восприятия данной процедуры, реакций на соревновательную деятельность.

При использовании «рационного» метода выделяют следующие периоды.

1. Подготовительный период (продолжительность – 2 дня, питание 3 – 4 раза в сутки). В этот период нужно легкое ограничение в рационе питания гарниров, мучных изделий и потребление минеральной воды.
2. Период уменьшения веса (продолжительность – 10 дней). В нем выделяют 3 этапа:

А) начальный (продолжительность – 2 дня, питание 3 раза в сутки); отсутствие гарниров в рационе и уменьшение потребления минеральной воды на 50%;

Б) основной (продолжительность - 7 дней, питание 2 раза в сутки); отсутствие гарниров в рационе, потребление минеральной воды – 750г. в сутки;

В) заключительный – чередование рационов начального и основного этапов.

Для того чтобы немного снизить вес (до 2-3кг), достаточно за 2-4дня до начала соревнований сократить количество и снизить калорийность потребляемой пищи, а также количество потребляемых жидкости и соли. Накануне соревнований можно слегка попариться в бане.

При значительном снижении веса необходимо установить такой режим питания и потребления жидкости и соли, чтобы за 15-20 дней до соревнований спортсмен смог сбросить 1,5-2кг. Этот вес обычно теряется легко; спортсмен не испытывает больших трудностей в соблюдении установленного режима, и его организм сравнительно быстро приспосабливается к новому весу. К снижению оставшегося излишнего веса спортсмен – единоборец должен приступить приблизительно за 7-10 дней до начала соревнований и сбросить его постепенно – за счет выполнения различных физических упражнений, сокращения количества потребляемых пищи, жидкости и соли.

1.7.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Особое место в спортивной подготовке занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему многолетней подготовки. В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда элементарная простуда не позволяет талантливому спортсмену достигнуть высоких спортивных результатов.

Существование методы закаливания юных спортсменов, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для спортсменов любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается

деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым – обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде.

В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима (табл.13)

При первых посещениях температура в парной не должна превышать 60 С, а время пребывания в ней на нижней полке – не более 4-5мин при чередовании с приемами прохладного душа в течение 30-40с.

Таблица 14

**Примерная последовательность приема суховоздушных и гидропроцедур
для начинающих
(по Л.В.Волкову, 2002)**

Последовательность приема процедуры	Место проведения процедуры	Температурный режим, С	Дозировка, мин
<i>1.Подготовительный период</i>			
Подготовка к процедурам, контроль и самоконтроль состояния	Комната отдыха	18-23	5-7
Первый заход в термокамеру	Нижняя полка	60-70	4-8
Отдых	Комната отдыха	20-25	10-15
<i>2. Основной период</i>			
Второй заход в термокамеру	Средняя полка	70-80	3-7
Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе	Комната отдыха, специально оборудованное место	20-25	15-20
Третий заход в термокамеру	Средняя полка	70-80	3-7
Промежуточное	Комната	27-28	1-2

охлаждение в бассейне или душем	гидропроцедур		
Отдых, прием чая, соков или других жидкостей	Комната отдыха	20-30	15-20
<i>3. Заключительный период</i>			
Самомассаж или гидромассаж. Душ	Предбанник, комната гидропроцедур	23-25	6-8
Контроль или самоконтроль состояния, прием жидкости и витаминных продуктов, отдых с применением восстановительных мероприятий (АТ, медитация и др.)	Комната отдыха или специально оборудованное помещение	20-23	15-18

За одно посещение сауны можно находиться в парной 2-3 раза. По мере повторения процедур и соответственной тренировки механизмов терморегуляции температуру воздуха в парной постепенно следует увеличить до 80 С, а время пребывания довести до 6-7 мин. За одно посещение бани такие процедуры повторяют три раза, затем пребывание в парной можно чередовать с плаванием (обязательно в медленном темпе!) в бассейне с температурой воды 25 С в течение 1-1,5 мин.

Режим дня и питание дзюдоистов

Распорядок дня юного спортсмена зависит от возраста, расписания занятий в школе, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Продолжительность сна зависит от возраста спортсмена: в младшей возрастной группе – около 11 ч, в подростковой – 9,5-10, в старшей – 8,5-9,5. Чтобы сон был крепким, ужинать надо не позднее чем за 1,5-2 ч до отхода ко сну и совершать вечерние прогулки.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. У юных спортсменов при 4-часовых тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба, икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, независимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирам продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

Углеводы наиболее важная составляющая в питании юного спортсмена, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) – это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектины. Углеводы содержатся, главным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из кишечника глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В2, В6, РР, А и Е. Это связано со знанием психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ (табл. 14)

Таблица 14

**Потребность детей и подростков
в витаминах и минеральных веществ, мг**

Возраст, лет	А	В1	В2	РР	В6	С	Кальций	Фосфор
7-10	1,5	1,4	1,9	15	1,7	50	1200	2000
11-13	1,5	1,7	2,3	19	2,0	60	1500	2500
14-17 (юноши)	1,5	1,9	2,5	21	2,2	80	1400	2500
14-17 (девушки)	1,5	1,7	2,2	18	1,9	70	1400	2000

Минеральные вещества играют важную роль в построении тканей, особенно костей (кальций, фосфор, магний, фтор), кроветворении (железо, медь, марганец), образовании гормонов эндокринных желез (йод, цинк, сера). Минеральные вещества входят в состав многих ферментов или активизируют их принимают их и принимают участие во всех видах обмена веществ.

Питьевой режим юного спортсмена обеспечивает течение обменных реакций в организме, теплорегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера юные спортсмены могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15-20 мин.

Рациональное питание юного спортсмена должно основываться на том, что на 1кг массы тела потребность детей и подростков в пищевых веществах выше, чем у взрослых. Это обусловлено их ростом и большой подвижностью, более высоким основным обменом и другими факторами. Так, из расчета на 1кг массы тела в сутки дети в 10 лет потребляют в среднем 69ккал, в 16 лет – 50ккал, взрослые – 42ккал. Взрослым людям требуется 1,3-1,4г белков на 1кг массы тела в сутки, а детям в возрасте 7-12 лет необходимо 2,5-3г, в возрасте 12-16 лет – 2г. Животных белков в пищевом рационе детей должно быть не менее 60% общего количества белков (а не 50%, как в рационе взрослых). Следует подчеркнуть, что растущий организм особенно чувствителен к любым нарушениям режима полноценности питания. Юные спортсмены нуждаются в увеличении энергетической ценности рациона примерно на 25-30%. Их потребность в энергии должна обеспечиваться на 14-15% за счет белков, на 28-29% - за счет жиров и на 56-57% - за счет углеводов. Так, учащимся спортивной школы в возрасте 11-13 лет необходимо употреблять 3г белков на 1кг массы тела в сутки, а в возрасте 14-17 лет – 2 - 2,5г. Из общего количества белков суточного рациона 60-65% должны составлять белки продуктов животного происхождения – молока, мяса, рыбы и яиц.

У юных спортсменов повышена потребность в витаминах. Исходя из этого, для детей 11-13 лет и подростков 14-17 лет разработаны соответственно следующие нормы в сутки: витамина С – 100 и 110мг, витамина В₂ – 2,9 и 3,5мг, витамина РР – 30 и 35мг. Дополнительный прием всех этих витаминов необходим в период соревнований.

Детям, по сравнению со взрослыми, требуется большее количество кальция. Соотношение кальция и фосфора в их рационе должно составлять 1:1. Это можно обеспечить только достаточным включением в питание молочных продуктов. Учитывая интенсивный рост детей и подростков, их организм нуждается в очень большом количестве железа. При этом потребность в нем у девушек выше, чем у юношей, в связи с потерями крови во время менструации. Суточные нормы потребления железа детьми и подростками, по данным Всемирной организации здравоохранения, составляют: в 13-15 лет – 9мг для мальчиков и 12мг для девочек; в 16-18 лет – 5мг для юношей и 14мг для девушек. Что касается юных спортсменов, то их потребность в железе меньше, чем у взрослых спортсменов. В детском возрасте обязателен четырехразовый режим питания, а при интенсивных тренировках и соревнованиях – пяти – шестиразовый.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ, ПЕРЕВОДЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ, ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки в дзюдо осуществляется на основе учета различных факторов:

Оптимальных возрастных границ достижения наивысших результатов;

Продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

Преимущественной направленности тренировки и уровне подготовленности на каждом этапе;

Паспортного и биологического возраста спортсменов;

Темпов прироста спортивного мастерства.

В многолетней подготовке спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР выделяются ряд этапов.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся с 6-ти летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра (табл.15). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на привитие интереса к занятиям дзюдо, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний, а также производится выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Коллектив учащихся формируется на конкурсной основе из здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1-2 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовленности. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

Этап спортивного совершенствования. Группы занимающихся формируются из спортсменов, выполнивших нормативы первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Таблица 15

**Прогностические значимые признаки,
которые необходимо учитывать при массовом отборе юных
спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР**

Признаки	Массовый просмотр детей	Отбор в учебно- тренировочные группы
<i>Физическое развитие:</i>		
Длина тела	+	+
Весоростовой индекс	+	+
Жизненная емкость легких	+	+
Окружность грудной клетки	-	+
Сила мышц сгибателей кисти	+	+
Длина стопы	-	+

<i>Общая физическая подготовленность:</i>		
Бег на 30м со старта	+	+
Непрерывный бег 5 мин	+	+
Скоростной бег на месте 10с	+	+
Челночный бег 3х10	+	+
Прыжок в длину с места	-	+
Подтягивание в висе	-	+
Бросок мяча 2кг	-	+
Прыжок в высоту с места	-	+
<i>Функциональные возможности:</i>		
Темпы прироста спортивных показателей	-	+
Специальная физическая подготовленность	-	+
Параметры тренировочной деятельности	-	+
Координационные способности	- +	+

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико – восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом времени отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных в установленном порядке для работников физической культуры и спорта.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ, СДЮШОР НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивно-оздоровительный этап

- Укрепление здоровья занимающихся.
- Привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо.
- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочные занятий.
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки

- Укрепление здоровья занимающихся.
- Привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо.
- Стабильность состава занимающихся.
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
- Уровень освоения основ техники дзюдо, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап

- Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
- Уровень нравственных и волевых качеств.
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами.
- Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов.
- Освоение теоретического раздела программы.
- Выполнение спортивных разрядов.

Этапы спортивного совершенствования

- Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.
- Проявление волевых и нравственных качеств в процессе многолетней подготовки.
- Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- Динамика результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

2.1. РЕЖИМЫ И ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ, А ТАКЖЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ

Примерный учебный план для ДЮСШ и СДЮШОР представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп из расчета 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагереи по индивидуальным аланам учащихся на период их активного отдыха. Режимы учебно-тренировочной работы с дзюдоистами различного возраста и уровня подготовленности в табл.16. Для работы с дзюдоистами в ДЮСШ и СДЮШОР представлен примерный учебный план в таблице 17. Распределение учебных часов для дзюдоистов показано в примерных планах-графиках для различных групп (табл.18-23).

Таблица 16

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Мах возраст для зачисления	Min число учащихся в группе	Мах кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подгоовке на конец учебного года
СО	Весь период	10-17	16	6	Нормативы по ОФП
НП	До года Свыше года	10 -	15 14	6 9	Нормативы по ОФП
УТ	До 2-х лет	-	12	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП
	Свыше 2-х лет	-	10	18	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП
СС	1-й год	-	8	24	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, теоретической подготовке и спортивной (КМС)
	2-3-й год	-	6	28	

Таблица 17

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Разделы подготовки	СО 6-7 л	СО	НП		Тренировочные группы (спортивная специализация)					ССМ
			1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год
	4 час. нед.	4 час нед	6 час. нед.	9 час. нед.	10 час. нед.	12 час. нед.	14 час нед.	16 час. нед.	18 час нед	20 час. в нед.
	15 чел.	15 чел	15 чел.	14 чел.	12 чел.	12 чел.	10 чел.	10 чел.	10 чел	8 чел.
1. Общая физическая подготовка	144	70	120	190	150	190	120	120	196	216
2. Специальная	20	30	30	56	60	80	110	120	196	206

физическая подготовка										
3. Техническая подготовка	30	78	100	110	120	130	142	200	163	198
4. Тактическая подготовка		10	30	36	42	56	90	111	100	110
5. Теоретическая подготовка	6	10	10	14	16	16	20	20	20	22
6. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	6	6	6	8	8	10	12	16	16	18
7. Нравственная, волевая, психологическая подготовка			10	18	24	42	50	60	60	70
8. Соревновательная подготовка	4	4	6	18	30	30	48	48	48	52
9. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	24	24	44	45	45	48
10. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	46	46	92	92	92	100
11. Медицинское обследование			Вне сетки часов							
Общее количество часов	208	208	312	468	520	624	728	832	936	1040
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	24*	24*	36*	48*	60*	72*	84*	96*	108*	120*

Таблица 18

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП до 1 года)

План-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП-1 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
Количество часов в неделю	6 час.	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Минимальная наполняемость в группе	15 чел.												
1. Теория и методика освоения дзюдо	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
техника безопасности на занятиях дзюдо	30 мин.	15 мин				15 мин							
зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы	1	15 мин			15 мин.			15 мин.					
понятие о гигиене, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему	30 мин.	15 мин					15 мин						
значение и основные правила закаливания, его влияние на здоровье человека.	30 мин.			15 мин						15 мин.			
этикет в дзюдо, ритуалы дзюдо	1		15 мин.		15 мин.				15 мин.				

значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности	1					15 мин.		15 мин.		15 мин.			
понятие о физических качествах	1			15 мин.				15 мин.					15 мин
терминология дзюдо	1			15 мин.			15 мин.						15 мин
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка	1		15 мин.				15 мин.			15 мин.			
морально-волевые качества спортсмена	1				15 мин.				15 мин.				15 мин
аттестационные требования. Система кю и дан. Правила соревнований	1		15 мин.			15 мин.			15 мин.				
2. Общая физическая подготовка	120	12	10	10	10	6	8	8	8	10	14	14	10
3. Специальная физическая подготовка	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	6
4. Техническая подготовка	100	8	10	10	10	8	8	10	8	8	8	6	6
5. Тактическая подготовка	30		2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2
6. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	6	2				2				2			
7. Нравственная, волевая, психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1
8. Соревновательная подготовка	6					2		2		2			
9. Инструкторская и судейская практика	-												
10. Восстановительные мероприятия	-												
11. Медицинское обследование	-	*	вне сетки часов										
Общее количество часов	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	36*										*	*	*

**Периоды и этапы подготовки дзюдоистов в учебно-тренировочных группах
3-5-го года обучения
(примерное планирование)**

Третий год обучения в УТГ

Подготовительный период

Э – 1 – общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь);

Э – 2 – специально-подготовительный этап (декабрь, январь).

Соревновательный период

Э – 3 – первый соревновательный этап (февраль, март);

Э – 4 – промежуточный этап (апрель);

Э – 5 – второй соревновательный этап (май, июнь).

Переходный период

Э – 6 – переходно-восстановительный этап (июль);

Э – 7 – переходно-восстановительный этап (август).

Четвертый, пятый год обучения в УТГ

Подготовительный период

Э – 1 – общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь);

Э – 2 – специально-подготовительный этап (ноябрь, декабрь).

Соревновательный период

Э – 3 – первый соревновательный этап (январь, февраль);

Э – 4 – промежуточный этап (март);

Э – 5 – второй соревновательный этап (апрель, май, июнь).

Переходный период

Э – 6 – переходно-восстановительный этап (июль);

Э – 7 – переходно-восстановительный этап (август).

Таблица 19

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГПН 2 г.о.)

План-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГПН-2 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
Количество часов в неделю	9 час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Минимальная наполняемость в группе	14 чел.	подготовительный				соревновательный				переходный			
1. Теория и методика освоения дзюдо	14	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1		1
техника безопасности на занятиях дзюдо	1	15 мин				15 мин					15 мин		
зарождение и развитие дзюдо. История дзюдо. Успехи дзюдоистов школы	1	15 мин			15 мин.			15 мин.					
гигиена, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Костюм дзюдо и требования к нему	1	15 мин			15 мин.		15 мин						
значение и основные правила закалывания, его влияние на здоровье человека.	30 мин.			15 мин						15 мин.			
этикет в дзюдо, ритуалы дзюдо	1		15 мин.		15 мин.				15 мин.				
значение соревнований, их цели и задачи. Анализ соревновательной деятельности	1					15 мин.		15 мин.		15 мин.			
понятие о физических качествах	2		15 мин.	15 мин.	15 мин.			15 мин.		15 мин.			15 мин
терминология дзюдо	2		15 мин.	15 мин.			15 мин			15 мин.	15 мин.		15 мин
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка. Врачебный контроль и самоконтроль и его роль в занятиях спортом	1		15 мин.				15 мин			15 мин.			
морально-волевые качества спортсмена	1ч 15 мин		15 мин.		15 мин.				15 мин.				15 мин
аттестационные требования. Система кю и дан. Правила соревнований	2		15 мин.		15 мин.	15 мин.			15 мин.	15 мин.	15 мин.		
2. Общая физическая подготовка	190	20	20	16	14	10	9	10	9	16	21	23	22
3. Специальная физическая подготовка	56	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
4. Техническая подготовка	110	7	7	9	9	10	10	12	10	10	8	10	8

Характеристика техники дзюдо. Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, расположениях. Японские термины	1				15 мин.			15 мин.		15 мин.			
тактическая подготовка	1				10 мин.			10 мин.			10 мин.	15 мин.	
основные средства спортивной подготовки	10 мин.					10 мин.							
весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировок и соревнований	20 мин.					10 мин.		10 мин.					
анализ соревновательной деятельности	1				10 мин.	10 мин.			10 мин.		15 мин.		
морально-волевые качества спортсмена	30 мин.				10 мин.					10 мин.			10 мин.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Аттестационные требования. Система кю и дан.	30 мин.		10 мин.			10 мин.		10 мин.					
Правила соревнований, судейство	2		20 мин.			20 мин.			10 мин.	15 мин.	5 мин.	15 мин.	5 мин.
2. Общая физическая подготовка	150	15	13	12	12	8	7	8	10	9	10	22	24
3. Специальная физическая подготовка	60	4	4	4	6	4	6	10	6	7	8	1	
4. Техническая подготовка	120	12	12	12	11	8	8	10	9	9	9	10	10
5. Тактическая подготовка	42	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
6. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	8	2				2	1		3				
7. Нравственная, волевая, психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8. Соревновательная подготовка	30			4	3	5	4	4		4	6		
9. Инструкторская и судейская практика	24	1	2	2	3	3	3	3	3	3			1
10. Восстановительные мероприятия	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
11. Медицинское обследование	-	*	* вне сетки часов										
Общее количество часов	520	44	42	44	46	42	40	46	42	44	44	42	44
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	60*										*	*	*

Таблица 21

Примерный план-график расчета учебных часов для дзюдоистов учебно - тренировочных групп (УТГ – 2г.о.)

План-график распределения учебных часов для дзюдоистов УТГ-2 г.о.

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
Количество часов в неделю	12	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Минимальная наполняемость в группе	12 чел	Подготовительный период				Соревновательный период				Переходный период			

		Общ епод гото вит. этап	спец- подг. этап	1 сореват. этап		промежу т. этап		2 соревноват. этап					
1.Теория и методика освоения дзюдо	16	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1
техника безопасности на занятиях дзюдо	30 мин	15 мин				15 мин							
История дзюдо. Лучшие спортсмены страны, мира. Успехи дзюдоистов школы	1	15 мин			15 мин.					15 мин.			
Самоконтроль и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля.	1		15 мин.		15 мин.		15 мин.						
значение соревнований, их цели и задачи. Организация соревнований. Принципы отбора в сборные команды страны	1				15 мин.		15 мин.			15 мин.			
Характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Тестирование физической подготовленности	1		15 мин.		15 мин.				15 мин.				
Роль спортивного режима и питания	1	15 мин.				15 мин.						15 мин.	
терминология дзюдо	2		15 мин.	15 мин.			15 мин.			15 мин.	15 мин.		15 мин.
Общая и специальная физическая подготовка. Контроль за физической нагрузкой на занятиях спортом	30 мин.			15 мин.					10 мин.	5 мин.			
утренняя гимнастика и требования к ней. Правильная осанка. Самоконтроль и его роль в занятиях спортом	30 мин.		15 мин.										15 мин.
Характеристика техника дзюдо. Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, расположениях. Японские термины	1				15 мин			15 мин.		15 мин.			
тактическая подготовка	1				10 мин.			10 мин.			10 мин.	15 мин.	
основные средства спортивной подготовки	10 мин.					10 мин.							
весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировок и соревнований	20 мин.					10 мин.		10 мин.					
анализ соревновательной деятельности	1				10 мин.	10 мин.			10 мин.		15 мин.		
морально-волевые качества спортсмена	30 мин.				10 мин.					10 мин.			10 мин.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Аттестационные требования. Система кю и дан.	30 мин.		10 мин.			10 мин.		10 мин.					

Правила соревнований, судейство	2		20 мин			20 мин.			10 мин.	15 мин.	5 мин.	15 мин.	5 мин.
2. Общая физическая подготовка	190	19	18	14	10	10	8	10	9	10	25	29	28
3. Специальная физическая подготовка	80	5	6	5	7	7	7	7	9	8	8	5	6
4. Техническая подготовка	130	12	13	12	12	10	10	12	9	10	10	10	10
5. Тактическая подготовка	56	4	5	6	6	6	6	6	6	4	4	3	
6. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	10	2				2		1	3	2			
7. Нравственная, волевая, психологическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4		3	3
8. Соревновательная подготовка	30			2	6	4	5	4	4	5			
9. Инструкторская и судейская практика	24	1	2	2	3	3	3	3	3	3			1
10. Восстановительные мероприятия	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
11. Медицинское обследование	-	*	* вне сетки часов										
Общее количество часов	624	52	54	50	54	52	48	52	52	52	52	54	52
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	72*										*	*	*

План-график распределения учебных часов для дзюдоистов учебно-тренировочных групп (УТГ-4 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
Количество часов в неделю	16	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Минимальная наполняемость в группе	10 чел.	подготовительный период				соревновательный период					переходный		подгот.
		общеподгот. этап		спец-подг. этап		1 сорев. этап	про меж этап		2 соревноват.		переходно-восстановит.		общепод.
1. Теория и методика освоения дзюдо	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
техника безопасности на занятиях дзюдо	30 мин.	15 мин				15 мин							
влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие систем дыхания и кровообращения	1	15 мин			15 мин.					15 мин			
Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. Лучшие Российские спортсмены	1		15 мин.		15 мин.		15 мин						
первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями	1				15 мин.		15 мин			15 мин			
Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях	1		15 мин.		15 мин.				15 мин.				
значение соревнований, их цели и задачи. Организация	1	15 мин.				15 мин.						15 мин.	

[illegible]

План-график распределения учебных часов для дзюдоистов учебно-тренировочных групп (УТГ-4 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
Количество часов в неделю	16	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Минимальная наполняемость в группе	10 чел.	подготовительный период				соревновательный период					переходный		под гот.
		общеподгот. ов. этап		спец-подг. этап		1 сорев. этап		про меж этап	2 соревноват.		переходно-восстановит.		общ епо д.
1.Теория и методика освоения дзюдо	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
техника безопасности на занятиях дзюдо	30 мин.	15 мин				15 мин							
влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие систем дыхания и кровообращения	1	15 мин			15 мин.					15 мин			
Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. Лучшие Российские спортсмены	1		15 ми н.		15 мин.		15 мин.						
первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями	1				15 мин.		15 мин.			15 мин			
Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях	1		15 ми н.		15 мин.				15 мин				
значение соревнований, их цели и задачи. Организация соревнований. Принципы отбора в сборные команды страны	1	15 мин.				15 мин.						15 мин	
Общая и специальная физическая подготовка.	2		15 ми н.	15 мин.			15 мин.			15 мин	15 мин.		15 мин
Роль спортивного режима и питания	30 мин.			15 мин.					10 мин	5 мин			
терминология дзюдо	1		15 ми н.	15 мин.									15 мин
техническая подготовка	2			20 мин.			15 мин.	15 мин.	20 мин	20 мин			
тактическая подготовка	2			15 мин.	10 мин.		15 мин.	15 мин.	10 мин		10 мин.	15 мин	
основные средства спортивной подготовки	25 мин.					15 мин.		10 мин.					
весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировок и соревнований	20 мин.					10 мин.		10 мин.					
анализ соревновательной деятельности	1				10 мин.	10 мин.			10 мин		15 мин.		
морально-волевые качества спортсмена	1				10 мин.			10 мин.	5 мин	10 мин			10 мин
Единая Всероссийская спортивная классификация. Аттестационные требования. Система кю и дан.	30 мин.		10 ми н.			10 мин.		10 мин.					
Правила соревнований, судейство	3		20 ми	10 мин.		15 мин.	15 мин.	20 мин.	20 мин	10 мин	5 мин.	15 мин	5 мин

			н										
2. Общая физическая подготовка	120	12	12	8	8	6	6	6	6	8	14	18	16
3. Специальная физическая подготовка	120	8	8	10	10	12	12	12	12	12	8	8	8
4. Техническая подготовка	200	22	22	22	22	14	15	18	16	14	14	11	10
5. Тактическая подготовка	111	10	10	10	10	10	9	12	10	10	9	6	5
6. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	16	3		2		3	2		3	3			
7. Нравственная, волевая, психологическая подготовка	60	5	5	4	4	4	3	6	4	5	7	7	6
8. Соревновательная подготовка	48			4	6	8	8	6	6	6	4		
9. Инструкторская и судейская практика	45		2		2	2	1	2	2	2	6	10	16
10. Восстановительные мероприятия	92	8	8	8	8	8	6	8	8	8	6	8	8
11. Медицинское обследование	-	*	* вне сетки часов										
Общее количество часов	832	69	69	70	72	69	64	72	69	70	69	69	70
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	96*										*	*	*

План-график распределения учебных часов для дзюдоистов учебно-тренировочных групп (УТГ-5 г.о.)

Разделы подготовки	Всего часов	Месяцы											
Количество часов в неделю	18	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Минимальная наполняемость в группе	10 чел.	подготовительный период				соревновательный период					переходный		подг от.
		общеподгот ов. этап		спец-подг. этап		1 сорев. этап		проме ж этап	2 соревноват.		переходно-восстановит.		общ епод
1. Теория и методика освоения дзюдо	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
техника безопасности на занятиях дзюдо	30 мин.	15 мин				15 мин							
влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие систем дыхания и кровообращения	1	15 мин			15 мин					15 мин			
Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. Лучшие Российские спортсмены	1		15 мин		15 мин		15 мин.						
первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями	1				15 мин		15 мин.			15 мин			
Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях	1		15 мин		15 мин				15 мин.				
значение соревнований, их цели и задачи. Организация	1	15 мин				15 мин.						15 мин.	

соревнований. Принципы отбора в сборные команды страны													
Общая и специальная физическая подготовка.	2		15 мин	15 мин.			15 мин.			15 мин	15 мин.		15 мин
Роль спортивного режима и питания	30 мин.			15 мин.					10 мин.	5 мин			
терминология дзюдо	1		15 мин	15 мин.									15 мин.
техническая подготовка	2			20 мин.			15 мин.	15 мин.	20 мин.	20 мин			
тактическая подготовка	2			15 мин.	10 мин.		15 мин.	15 мин.	10 мин.		10 мин.	15 мин.	
основные средства спортивной подготовки	25 мин.					15 мин.		10 мин.					
весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировок и соревнований	20 мин.					10 мин.		10 мин.					
анализ соревновательной деятельности	1				10 мин.	10 мин.			10 мин.		15 мин.		
морально-волевые качества спортсмена	1				10 мин.			10 мин.	5 мин.	10 мин .			10 мин.
Единая Всероссийская спортивная классификация. Аттестационные требования. Система кю и дан.	30 мин.			10 мин		10 мин.		10 мин.					
Правила соревнований, судейство	3		20 мин	10 мин.		15 мин.	15 мин.	20 мин.	20 мин.	10 мин .	5 мин.	15 мин.	5 мин.
2. Общая физическая подготовка	196	24	20	14	12	12	12	12	12	12	20	26	20
3. Специальная физическая подготовка	196	13	15	14	19	19	17	20	17	18	16	14	14
4. Техническая подготовка	163	14	17	13	15	13	13	13	14	13	14	10	14
5. Тактическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	5	9
6. Текущие и переводные контрольные испытания (подготовка к ним)	16	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
7. Нравственная, волевая, психологическая подготовка	60	5	5	4	5	4	4	4	5	5	6	7	6
8. Соревновательная подготовка	48			6	6	6	6	6	6	6	6		
9. Инструкторская и судейская практика	45	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	8	4
10. Восстановительные мероприятия	92	8	8	8	8	8	6	8	8	8	6	8	8
11. Медицинское обследование	-	*	* вне сетки часов										
Общее количество часов	936	78	81	75	81	78	72	78	78	78	78	81	78

План-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп спортивного совершенствования (ГСС-1 г.о.)

[illegible]

11. Медицинское обследование	-	*	* вне сетки часов										
Общее количество часов	1040	87	91	83	91	87	80	86	86	86	86	91	86
Из общего количества часов количество часов по индивидуальным планам, а также в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.	120*										*	*	*

Таблица 23

**Показатели соревновательной нагрузки дзюдоистов
в годичном цикле**

№	Этап подготовки	Группа обучения	Виды соревнований				Примерная соревновательная нагрузка (кол-во)		
			подготовительные	контрольные	отборочные	основные	дней	соревнований	схваток
1	Начальной подготовки	ГНП	2	2	-	-	4	3-4	6-8
2	Начальной спортивной специализации	УТГ до 2-х лет	2	1	1	1	4-6	4-6	20-24
3	Углубленной специализации	УТГ свыше 2-х лет	-	3	2	2	5-7	5-7	25-30
4	Спортивного совершенствования	ГСС	-	4	2	2	6-8	6-8	30-40

Виды соревнований

- *подготовительные (тренировочные)* применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований, способствуют приобретению соревновательного опыта (табл.24).

- *контрольные* – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

- *отборочные* – применяются для комплектования команды – участницы основных соревнований.

- *основные (главные)* – применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата.

В подготовке дзюдоистов необходимо учитывать требования к весовым категориям и продолжительности времени поединка (табл.24)

Таблица 24

**Весовые категории
и продолжительность поединка для занимающихся дзюдо**

№	Возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации)	Утверждение весовых категорий	Перечень категорий (кг)	Продолжительность времени поединка в соревнованиях (мин)	
				личные	командные

1	Девочки 9-10 лет	Соревнования проводятся по ОФП			
2	Девочки 11-12 лет	официально	24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, +52	3	3
3	Девочки 13-14 лет	официально	32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63	3	3
4	Девушки 15-16 лет	официально	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70	4	4
5	Юниорки до 20 лет	официально	44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78	5	5
6	Мальчики 9-10 лет	Соревнования проводятся по ОФП			
7	Мальчики 11-12 лет	официально	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, +55	3	3
8	Мальчики 13-14 лет	официально	38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73	3	3
9	Юноши 15-16 лет	официально	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90	4	4
10	Юниоры до 20 лет	официально	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100	5	5

Контрольно-переводные нормативы и аттестационные требования для различных этапов обучения

Процесс обучения дзюдоистов разделен на ряд этапов: спортивно-оздоровительный, этап начальной подготовки, этап начальной и углубленной специализации, этап спортивного совершенствования. Эти этапы значительно отличаются по своим целям, задачам, средствам и методам подготовки, а также различаются параметрами тренировочной нагрузки.

Нормативно – правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера – преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- *Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки* – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

- *Этап начальной углубленной специализации* – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

- *Этап спортивного совершенствования* – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на всероссийских соревнованиях.

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности занимающихся, необходимо применять на всех этапах подготовки дзюдоистов. Рекомендуемые контрольные нормативы для различных групп представлены в таблицах 28-38. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки нормативы в первую очередь служат для контроля за индивидуальной физической подготовленностью занимающихся. Контрольно-переводные нормативы очень важны для определения подготовленности дзюдоистов при переходе на этап начальной и углубленной специализации или на этап спортивного совершенствования.

Результаты контрольно-переводных нормативов для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР с одной стороны информируют тренера об исходном уровне подготовленности обучаемых, а с другой стороны помогают объективно оценить учебно-тренировочный процесс. Оценка уровня подготовленности занимающихся служит обратной связью от спортсмена к тренеру и показывает над какими формами подготовки необходимо дополнительно работать. Полезно также знакомить занимающихся с динамикой показателей их подготовленности. Для этого можно рассчитать прирост результатов в процентах по формуле С.Броуди:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_2 + V_1)}$$

Где V_1 – первое измерение.

V_2 – второе измерение.

Например, если занимающийся группы начальной подготовки 2-го года обучения показал в начале года по тесту прыжок в высоту результат 40см (V_1), а в конце года – 46см (V_2), то подставив эти значения в формулу можно подсчитать, что прирост результатов по этому тесту у спортсмена составил 14%.

Очень важное значение в подготовке дзюдоистов имеет и аттестация дзюдоистов на квалификационные степени.

Основными задачами аттестационной деятельности являются:

- внедрение международной системы спортивных разрядов – квалификационных степеней КЮ и ДАН в практику российского дзюдо и приведение ее в соответствие с ЕВСК (табл.25);
- внедрение международной терминологии техники дзюдо;
- повышение уровня базовой технической подготовленности спортсменов и профессионального мастерства тренеров, судей, специалистов дзюдо;
- привлечение к занятиям дзюдо широких слоев населения.

Квалификационные степени разделяются на ученические (КЮ) и мастерские (ДАН). Для присвоения каждой квалификационной степени проводится аттестация (приложение 1).

Таблица 25

**Соответствие квалификационных степеней
выполнению спортивных разрядов и званий**
(фрагмент приложения 1)

№	КЮ, ДАН	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
1	6 КЮ	1 ученическая	белый	нет
2	5 КЮ	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
3	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
4	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2-1 разряд
5	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 разряд – КМС
6	1 КЮ	6 ученическая	коричневый	КМС – МС
7	1 ДАН	1 мастерская	черный	МС
8	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС - МСМК

Освоение занимающимися квалификационных степеней поможет им изучить разнообразную технику дзюдо. Спортсмены должны осознавать, что занимаются не просто единоборством, а дзюдо. Это понимание будет укрепляться знанием терминологии, техники дзюдо. Аттестация на ученические степени усиливает интерес к занятиям у юных спортсменов, позволяет им самостоятельно ставить и решать задачи технического совершенствования. Стремление к достижению ученической степени формирует у занимающихся позитивные личностные качества: целеустремленность, настойчивость, трудолюбие. Аттестация должна рассматриваться тренерами как базовый компонент технической подготовки спортсменов. Современные изменения в обществе заставляют тренеров работать на более высоком профессиональном уровне. Это значит, что процесс подготовки дзюдоистов должен быть построен на принципе привлечения к занятиям возможно большего количества занимающихся и повышения у них интереса и формирования потребности к занятиям дзюдо, а затем дальнейшего отбора наиболее способных для достижения высоких спортивных результатов.

В целях снижения травматизма и содействия гармоничному физическому развитию юных спортсменов приняты дополнения к судейским правилам. Это не значит, что на этапе начальной подготовки (ГНП) нужно изучать только технику 6 и 5 КЮ. Можно изучать и технику других КЮ, но только при условии, что занимающиеся имеют достаточный уровень готовности (физической, технической, психологической). В этом случае формировать технику их выполнения на уровне двигательного навыка. Другие же технические действия можно изучать на уровне двигательного умения. Нельзя начинать изучать технику 5 КЮ, если еще не освоен 6 КЮ. Приоритетно необходимо изучать с занимающимися технические действия, рекомендуемые в зависимости от возраста и уровня подготовленности (табл.26).

Таблица 26

**Рекомендации по изучению технических действий
для дзюдоистов различного возраста**

№	Период обучения	Рекомендуемые технические действия для изучения и аттестации
1	Спортивно-оздоровительный (10-17 лет)	Выполнение требований по технике в соответствии с намеченным планом и возрастом обучаемых

2	Начальной подготовки	6, 5, 4 КЮ
3	Учебно-тренировочный этап	4, 3, 2 КЮ
4	Этап спортивного совершенствования	2, 1 КЮ, 1 ДАН

Проведение контрольно-переводных нормативов рекомендуется проводить в форме соревнований по ОФП и СФП (табл. 27-31). Результаты заносить в протоколы и определять чемпионов и призеров группы. Аттестация должна проходить в торжественной обстановке, обязательно учитывать соблюдение занимающимися этикета дзюдо. Результаты аттестации также необходимо заносить в протоколы и определять лучших по технике спортсменов.

Техника выполнения специальных упражнений.

- освоить виды кувырков (вперед, назад, со страховкой).

- освоить боковой переворот «колесо»:

«отлично» - выполнение в обе стороны с двух рук, ноги прямые, движение выполняется по ровной траектории. Чередовать выполнение вправо и влево без потери равновесия.

ПРОТОКОЛ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тренер-преподаватель

[illegible]

Тренер-преподаватель

[illegible]

УТГ-1г.о.

Тренер-преподаватель

[illegible]

УТГ-3 г.о.

Тренер-преподаватель

[illegible]

ФИ (писать полностью)	Год рождения	Весовая категория	Разряд (Не проставлять)	ОФП							СФП			<i>Техника</i> Присвоение кю, указать какой	Теория		Оценка выполнения	Выпол. уч. плана	Лучший рез-т	Отметка о переводе	
				Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3x10 м (сек)	10 кувырков (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса – юноши, в висе на низкой перекладине – девушки (кол-во раз)	Бег 1500 м	ВЫПОЛНЕНИЕ ОФП	Перевороты на мосту 10 раз (полный цикл) на время (сек)	Забегание на борцовском мосту влево 5 раз, вправо 5 раз на время (сек)	ВЫПОЛНЕНИЕ СФП			№ билета					оценка

**ПРОТОКОЛ СДАЧИ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО**

УТГ-5 г.о.

Тренер-преподаватель

[illegible]

ГСС 1 г.о.
Тренер-преподаватель

[illegible]

ГСС 2 г.о.
Тренер-преподаватель

[illegible]

«Хорошо» - движение выполняется по ровной траектории, без потери равновесия.

«Удовлетворительно» - выполнение в одну сторону, ноги согнуты. Наблюдается частичная потеря равновесия.

- Самостраховка при падении назад, на бок:

«Отлично» - подбородок прижат к груди, пережат назад «мягкий», хлопок руками без паузы (выполняется быстро из разных исходных положений).

«Хорошо» - подбородок прижат к груди, пережат назад «мягкий», хлопок руками недостаточно сильный, выполняется из различных исходных положений, но с задержкой.

«Удовлетворительно» - в технике выполнения наблюдается погрешности, частично отсутствует группировка.

- Забегания на борцовском мосту:

«Отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на татами, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются.

«Хорошо» - менее крутой мост, незначительные смещения руки головы с задержкой при забегании.

«Удовлетворительно» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

- Перевороты с моста:

«Отлично» - менее крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на татами, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами.

«Хорошо» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук.

«Удовлетворительно» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

Техника выполнения специальных упражнений.

- Освоить различные виды кувырков (вперед, назад, со страховкой).

- техника упражнения «рондат»:

«Отлично» - выполнение в обе стороны с двух рук, ноги прямые, движение выполняется по ровной траектории. Чередовать выполнение вправо и влево без потери равновесия.

«Хорошо» - движение выполняется по ровной траектории с одной руки, без потери равновесия.

«Удовлетворительно» - выполнение в одну сторону, ноги согнуты, наблюдается частичная потеря равновесия.

- Подъем разгибом:

«Отлично» - ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении.

«Хорошо» - недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении.

«Удовлетворительно» - слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

- Критерии освоения технических и тактических действий:

«Отлично» - действие названо японским и русским термином и выполнено без ошибок.

«Хорошо» - действие названо японским и русским термином и выполнено с незначительными ошибками.

«Удовлетворительно» - действие названо русским термином, не выполнено или выполнено с грубыми ошибками.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

«Отлично» - технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

«Хорошо» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и при удержании в финальной фазе.

«Удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием – защита – прием; б) прием – контрприем – контрприемом; в) прием в стойке – прием в партере.

«Отлично» - технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

«Хорошо» - технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и при удержании в финальной фазе.

«Удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Для контроля за уровнем подготовленности занимающихся необходимо применять «Индивидуальную карту юного спортсмена».

2.2 ПЛАН – СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Планируя учебно-тренировочный год, тренер – преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени ученик должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, времени утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, учебно-тренировочный год дзюдоистов делится, как уже отмечалось, на три периода.

Подготовительный период учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки – тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Учебно-тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все более значение приобретают специальные способности, и урок становится более специализированным.

По своей структуре специализированный урок не отличается от любого тренировочного урока. В каждом занятии имеются три части – подготовительная (разминка), основная и заключительная; время его проведения можно составлять от 1,5 до 3ч.

Здесь соблюдается общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитывается возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки дзюдоистов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичного цикла для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах, также как и в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Учебно- тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для дзюдо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В планировании подготовки спортивно-оздоровительных группах соревнования по общей физической подготовке проводятся два раза в год без предварительной подготовки к ним. Контрольные соревнования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической

подготовке. В группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года.

Планирование одичного цикла для групп начальной подготовки второго года обучения

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп первого года обучения

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп третьего-пятого года обучения

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю.

Планирование годичного цикла подготовки для групп спортивного совершенствования

В группы спортивного совершенствования переходят спортсмены, спортивного совершенствования переходят спортсмены, выполнившие норматив первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта. Режим работы увеличивается до 22 часов и более в неделю.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоистов. Выделены два подготовленных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

2.3. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать – чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующих используют массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Причина травматизма на занятиях дзюдо

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- Допуск тренером к занятиям и судей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительно медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по составу.
- Допуск тренером к занятиям и судей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительно медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, высовым и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности в ДЮСШ, СДЮШОР проводит регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского совета.

Требования к тренерско – преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

Довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

Ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

Организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

Присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

Прибыть в спорткомплекс за 30 мин до начала занятий;

Вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

Следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

Приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;

Находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

Выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

Иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

Покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

- занятия проводятся согласно расписанию, на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.

- при всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

- во время тренировочной схватки по сигналу тренера – преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спаринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера – преподавателя.

Тренер – преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающимися; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадка, бассейны) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасения тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) первый спортивный разряд или норматив кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

3.1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетний процесс спортивной подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства включает несколько этапов подготовки. В дзюдо также возможны и

многолетние спортивно-оздоровительные занятия, при которых занимающимися не ставится задача достижения спортивных успехов (табл.32)

Методические положения многолетней подготовки.

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста.

Таблица 32

Модель построения многолетней тренировки дзюдоистов
(по А.А. Новикову, А.И. Колесову /1976/, переработанная и дополненная)

№	Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Этап начальной и углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования
1	Спортсмены	Новички различного возраста от 10 до 17 лет	Новички 10-12 лет, пригодные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно-нормативные требования	Спортсмены 1 разряда, КМС и МС 17-19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
2	Группы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования
3	Тренеры	Специалисты, формирующие у занимающихся интерес и потребность заниматься дзюдо, создающие добраяжелательную и активную развивающую среду	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям дзюдо	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в дзюдо, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренерских занятий
4	Технико-тактическая подготовка	Формирование умений и навыков выполнения технических действий, изучение основ тактики выполнения атакующих действий, участие в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по ОФП	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики дзюдо; умение анализировать тактику других спортсменов	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование

					навыков участия в ответственных соревнованиях
5	Основные методы тренеровки	Игровой, повторный	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
6	Формы организации тренеровочного процесса	Учебно-тренировочные занятия комплексной направленности		Учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
7	Условия подготовки	Спортивный зал соответствующим оборудованием, мелкий инвентарь (скакалки, набивные мячи, гантели), игровые площадки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, мелкий инвентарь (амортизаторы, эспандеры, гантели, набивные мячи)	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
8	Цель подготовки	Привлечение к занятиям дзюдо, содействие нормальному физическому развитию	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой дзюдо	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды города, страны выход в сборные команды страны
9	Основные задачи по видам подготовки: а) идейно-политическое и нравственное воспитание	Патриотическое воспитание. Формирование ценностного отношения к спорту. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения		Воспитание гражданской и активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного	Формирование черт «спортивного» характера, понимание значения спорта в укреплении мира и международной политике

			отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	
б) теоретическая подготовка	Формирование знаний о дзюдо, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по дзюдо	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих их спортивные достижения в дзюдо, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки дзюдоистов, взаимосвязи ее компонентов, средства и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения	
в) специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам	
г) физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям	

			качеств и выносливости	тренировочной и соревновательной деятельности
10	Питание	Соблюдение режима питания, водного и солевого режима	Своевременное, разнообразное витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам
11	Средства восстановления и закаливания организма	Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе, игры на воздухе. Физиотерапевтические процедуры: душ, баня. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, обливания и обтирания водой, солнечные ванны и другое	Педагогические средства – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические средства - душ, баня, массаж, самомассаж	Педагогические средства. Фармакологические средства – поливитамины, витаминизированные настои, оракат калия, панангин, глицирофосфат калия, пантотенат калия, глютаминовая кислота и др. физиотерапевтические средства и процедуры – душ, баня, ванны, самомассаж.
12	Медицинское и научно – методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
13	Система контроля: А) организация системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
	Б) теоретической подготовки	Знание теории и методики дзюдо		
	В) специальной	Владение занимающихся методами эмоциональной самонастройки на	Контроль психологической устойчивости,	проявления

	психологической подготовки	предстоящую деятельность. Проявление направленных и волевых качеств в процессе занятий		положительных личностных качеств, направленность на диалогичность в отношениях с тренером, взаимоуважение	
	Г) физической подготовки	Динамика индивидуального развития физических качеств	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения		
	Д) технико – тактической подготовки	Степень владения технической ученических степеней (КЮ), мастерских степеней (ДАН)	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики аида борьбы, предусмотренным и программой	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных схваток, умения самостоятельно строить тактический план поединка	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико – тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях
	Е) соревновательной подготовки	Участие в соревнованиях по демонстрации технических комплексов. Аттестация на КЮ, ДАН	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов		
14	Ограничения функционирования	Отсутствие выраженных потребностей в физическом и техническом совершенствовании	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям дзюдо, отклонения и возрастные особенности физического развития	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, низкий уровень развития волевых качеств, отсутствие мотивации к занятиям	Уровень индивидуальной одаренности к дзюдо, недостатков отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в связи с социальными условиями

15	Ожидаемые результаты	Гармоничное развитие детей, освоение теории, методики и техники дзюдо, индивидуальная динамика физической подготовленности	Гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо в условиях сбивающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП	Выход и закрепление в сборных командах города, области, федерального округа. Повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд. Выполнение нормативов кандидатов в мастера спорта
----	----------------------	--	---	--	---

- Критерий эффективности многолетней подготовки это спортивный результат (учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования) или положительная динамика физической подготовленности (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки).

- Оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).

- Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется (группы начальной подготовки, учебно-тренировочной группы, группы спортивного совершенствования).

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).

- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования) соревновательных нагрузок (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).

- одновременное воспитание физических качеств дзюдоистов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возвратные периоды (сенситивные) наиболее благоприятные для этого.

3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

3.2.1. Учебный материал для занимающихся в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения

1. Средства технической подготовки

- 6 КЮ – белый пояс

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Zarei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Aumi-ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI-повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA – захваты (основной захват-рукав – отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi- kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari- kuzushi	Назад-влево

Ukemi – падения

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) – ukemi	На спину
Mae (Zenpo) – ukemi	На живот
Zenpo – tenkai - ukemi	Кувырком

-Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Aumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari- kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

3.2.2. Учебный материал для занимающихся группах начальной подготовки второго года обучения

-5 КЮ – желтый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват

O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME – WAZA – техника сковывающих действий

Hon – kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate- shiho-gatame	Удержание верхом

- Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение специальной терминологии, развитие равновесия, составления связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

- Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon – kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate- shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

- Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

- Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

а) средства комплексного воздействия

общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и расжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упор лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечья, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно отпустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и на двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднятия-отпускания, разведения-сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из этого положения; из

положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в И.П. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой пееворот; упоры (головой в ковер, упорприсев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувыро вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимися различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тастами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (табл. 33). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

б) средства для развития общих физических качеств

- *Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3кг).
- *Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
- *Повышающие выносливость.* Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

Таблица 33

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажками. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3х10м Бег 30м с ходу
2	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками.	Подтягивание. Сгибание рук в упоре лежа

- *Координационные.* Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встечная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

- *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания –разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

в) Средства специальной подготовки

- *Силовые.* Выполнение перевороов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20с).

- *Скоростные.* Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

- *Повышающие выносливость.* Освобождение от захватов (до 1мин), борьба в партере (до 2 мин).

- *Координационные.* Выход на на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

- *Повышающие гибкость.* Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо:

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

- Для воспитания *настойчивости*. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

- Для воспитания *выдержки*. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

- Для воспитания *смелости*. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации

- Для воспитания *трудолюбия*. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних занятий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

- Для воспитания *решительности*. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.

- Для воспитания *настойчивости*. Соблюдения режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

- Для воспитания *выдержки*. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

- Для воспитания *смелости*. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

- Для воспитания *трудолюбия*. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

- Для воспитания *чувства взаимопомощи*. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

- Для воспитания *дисциплинированности*. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнения требований и задания тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

- Для воспитания *инициативности*. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска удержания.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

3.2.3. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах первого года обучения

1. Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.
Дополнительный материал 5 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножкой
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

- 4 КЮ – оранжевый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром

Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдения этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание сбоку с захватом своей (Makura-kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

- Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

2. Средства тактической подготовки

- Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения бросков, захватов, удержаний, болевых.

- Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скамейкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20с) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20с) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забега на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5м).

Подвижные игры и эстафеты (табл.34)

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

б) Средства для развития общих физических качеств

- *Силовые.* Подтягивание на перекладине, сгибание рук упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

- *Скоростные.* Бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

- *Повышающие выносливость.* Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400м, 1500м.

Таблица 34

**Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся
для выполнения контрольных испытаний**

№	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
1	Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками), Вызов номеров Эстафеты с бегом и прыжками	Челночный бег 3х10м Бег 30м с ходу Бег 60 м
2	Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3кг), Волки во рву, Лиса и куры	Прыжки в длину и высоту с места
3	Сила (собственно-силовые способности)	Перетягивание гимнастической палки, Тяни за черту, Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной) Эстафета с набивными мячами	Подтягивание Отжимание
4	Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки, Команда быстроногих, салки парами за условное время 20-30 секунд Встречная эстафета	Бег 1500 м Бег 400м

Возможно применять ранее изученные игры.

- *Координационные.* Челночный бег 3х10м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты (табл. 35).

Таблица 35

Варианты игр в касания

(по Г.М.Грузных, 1993)

№	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	2	3	37
2	Средняя часть живота	4	5	6	38
3	Левая	7	8	9	39

	подмышечная впадина				
4	Левое плечо	10	11	12	40
5	Поясница	13	14	15	41
6	Правая лопатка	16	17	18	42
7	Левая сторона живота	19	20	21	43
8	Спина (любое место)	22	23	24	44
9	Правая сторона живота	25	26	27	45
10	Левая лопатка	28	29	30	46
11	Правое плечо	31	32	33	47
12	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

- *Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

в) Средства развития специальных физических качеств

- *Силовые.* Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

- *Скоростные.* Проведение поединков с быстрами партнерами, с партнерами легкими по весу.

- *Повышающие выносливость.* Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2мин.)

- *Координационные.* Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

- *Повышающие гибкость.* Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) из арсенала дзюдо

- *Для воспитания решительности.* Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

- *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных, не удающихся для выполнения с правой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

- *Для воспитания выдержки.* Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

- *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

- *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

б) Средства из других видов деятельности

- *Для воспитания решительности.* Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).
- *Для воспитания настойчивости.* Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.
- *Для выполнения выдержки.* Преодоление болевого рпефлекса; преодоление усталости.
- *Для воспитания смелости.* Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».
- *Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки

- *Для воспитания чувства взаимопомощи.* Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
- *Для воспитания дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений; передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
- *Для воспитания инициативности.* Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабым, менее квалификационными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

5. Средства теоретической и методической

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы в УТГ.

3.2.4. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах второго года обучения

1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

- 3 КЮ – зеленый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
--------------	-----------------------

Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Name-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, включая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

KATAMÉ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3, 4 КЮ.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3КЮ.
- Самооборона.

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

2. Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

3. Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения: акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

б) Средства развития общих физических качеств (табл. 36).

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

Таблица №36

**Развитие общих физических качеств средствами
различных видов спорта**

№	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	Бокс	Тяжелая атлетика
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения	Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40см. Тоже с выпрыгиванием вверх	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол (комплексное воздействие на организм)	Приседания с партнером на плечах. Препятствовать повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног.	Имитация ударов с гантелями и (1-2кг) в руках	Поднимание гири (16кг), штанги (25кг)

		на гимнастических снарядах: брусья – отжимания; канат			Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах, манекена, партнера. Повороты, наклоны манекеном, партнером на плечах, бегс манекеном на руках, пеоползание с перетаскивание м манекена. Поединки без захвата ног (на руках)		
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время	Бег 30м, 60м		Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину	Бой с тенью, уклоны от касаний	
3	Повышающие выносливость	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400м, кросс 2-3км	Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин.		Жим штанги с отягощением м 20-30% тах кол-во раз
4	Координационные	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу	Челночный бег 3х10м		Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий имеет цель положить его на живот, спину		
5	Повышающие гибкость	Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены)			Выполнение бросков с мах амплитудой, уходы с удержаний через мост	Имитация ударов с мах амплитудой	

в) Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения

- С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхват – удар голенью по падающему мячу.

- На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки

- *Для развития силы:* на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- *Для развития быстроты:* в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

- *Для развития выносливости:* в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

- *Для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

- *Для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо

- *Для воспитания решительности.* Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

- *Для воспитания настойчивости.* Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

- *Для воспитания выдержки.* Отработка техники в стойке и партера до 10 минут.

- *Для воспитания смелости.* Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

- *Для воспитания трудолюбия.* С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) из других видов деятельности

- *Для воспитания решительности.* Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

- *Для воспитания настойчивости.* Прыжки в длину и высоту с места «личный рекорд».

- *Для воспитания выдержки.* Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

- *Для воспитания смелости.* Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5кг.
- *Для воспитания трудолюбия.* Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки

- *Поведение в школе, в секции, дома.* Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.
- *Воспитание чувства взаимопомощи.* Коллективный анализ прошедших соревнований.
- *Воспитание дисциплинированности.* Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.
- *Воспитание инициативности.* Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

А) Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Б) Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

В) Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Г) Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Д) Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

Е) Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

8. Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка.
Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Выполнения нормативов УТГ первого года обучения.

3.2.5. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах третьего года обучения

1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

- 2 КЮ – синий пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку у ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Narai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

2. Средства тактической подготовки

А) Тактика проведения технико тактических действий

- *однонаправленные комбинации*: зацеп голенью (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Taniotoshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- *Разнонаправленные комбинации*: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (O-soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Б) Тактика ведения поединка

- *Сбор информации о дзюдоистах*. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

- *Оценка ситуации* – подготовленность противников, условия ведения поединка.
- *Построение модели поединка с конкретным противником*. Коррекция модели.
- *Подавление действий противника своими действиями*. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

В) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнований.

3. Средства физической подготовки

А) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Б) Средства развития общих физических качеств (табл. 37)

В) Средства развития специальных физических качеств.

- *Скоростно-силовые.* Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

Таблица 37

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Плавани е	Другие виды двигате льной деятель ности	Спорт ивны е игры	Спортивн ая борьба	Лыжный спорт	Тяжела я атлетик а
1	Силовые	Подтягивани е на перекладине, лазание по канату 5м с помощью ног и 4м без помощи, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе гимнастичес кой стенке	Многоскоки, тройной, пятерной прыжки	С доской: имитация работы ног при плавании кролем	Комплек сы круговой трениров ки. Комплек сы с амортиза тором, экспанде ром	Футбо л Баскет бол Волей бол	Приседани я с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях		Подъем штанги, рывок, толчок; упражне ния с гантелями и, гириями, дисками от штанги. Величин а отягоще ния и дозировк а упражне ния изме няется в зависим ости от задач об щей физичес кой подготов ки
2	Скорост ные	Подтягивани е на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с.	Бег 30м, 60м, прыжок в длину	Заплывы на 10м, 25м	Эстафет ы; броскина бивного мяча вперед, назад; бег под уклон	Гандб ол	Броски парнера на скорость	Прохожде ние дистанци и 500м, 1000м на скорость	
3	Повыша ющие выносли вость	Максимальн ое сгибание рук в упоре лежа	Бег 400м, 800м, 1500м, 2000м, кросс 2-3км	Проплыв ание 50м, 100м, 200м любимым	Кроссов ый бег по пересече нной	(комп	Длительна я борьба в стойке и в партере до 15 мин	Прохожде ние дистанци и до 5км	

				способом	местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке	лексное воздействие на организм)			
4	координационные	Боковой переворот, рондат	Челночный бег 3х10м	Плавание различными способами	Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты		Игры с элементами противоборства		
5	Повышающие гибкость	Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой	Имитация метательных движений	Имитация плавательных движений на суше	Упражнения на растягивание и расслабление мышц		Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера		

- *Повышающие скоростную выносливость.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течении 60с в мах темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин., затем отдых 3-5 мин. И таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

- *Повышающие «борцовскую» выносливость.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 мин.

- *Координационные.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

- *Повышающие гибкость.* Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

А) Из арсенала дзюдо

- *Для воспитания решительности.* Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.
- *Для воспитания настойчивости.* В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течении 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.
- *Для воспитания выдержки.* Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.
- *Для воспитания смелости.* Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Б) Из других видов деятельности

- *Для воспитания решительности.* Вставание на гимнастический мост без помощи.
- *Для воспитания настойчивости.* Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.
- *Для воспитания выдержки.* Работа с отягощениями на тренажерах.
- *Для воспитания смелости.* Преодоление дистанции 100, 200метров с отягощением (утяжелители 0,5кг).

Средства нравственной подготовки

- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).
- Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.
- Совершенствование положительных личных качеств в условияхруководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний.

А) Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

Б) Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

В) Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Г) Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Д) Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Е) Планирование подготовки. Периодизации подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Ж) Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики

А) Средства инструкторской практики

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Б) Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

8. Рекреационные средства.

- Педагогические: прогулки, плавание, игры.
- Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

9. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

3.2.6. Учебный материал для учебно-тренировочных групп 4-5 г.о.

1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

- 1 КЮ – коричневый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом

Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

КАТАМЕ-WAZA- техника сковывающих действий

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал KINSHI-WAZA- Запрещенная техника. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

2. Средства тактической подготовки

А) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через плечи (Kata-guruma).

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

Б) Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

В) Тактика участия поединка

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

3. Средства физической подготовки

А) Комплексного воздействия: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнения исходных положений, увеличение величины отягощения.

Б) Средства развития общих физических качеств

В) Средства развития специальных физических качеств

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зое, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судьейством; учебно-тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Примерная схема круговой тренировки.

1. Лазанье по канату без помощи ног (8м) – 2 раза
2. 10 бросков чучела через грудь
3. 15 отжиманий на брусьях
4. 15 подтягиваний на перекладине
5. 15 прыжков на коня (высота 1м)
6. вис на согнутых руках на перекладине – 1 мин.
7. 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса)
8. 10 наклонов с партнером равного веса
9. 20 отжиманий от пола
10. 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5кг за головой.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

5. Средства теоретической и методической подготовки

А) Основы тренировки дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Б) Организация и содержание занятий. Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно-соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

В) Планирование подготовки. Методы планирования: программно- целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Г) Контроль и учет подготовки. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена.

Д) Развитие и состояние дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

Е) Техничко-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Ж) Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

З) Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Таблица 38

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№	Вид спорта	Гимнастика	Легкая атлетика	Плавание	Спортивные игры	Спортивная борьба	Лыжный спорт	Тяжелая атлетика
Средства								
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног	Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелитель и 0,5-1кг)	Имитация работы рук, ног на суше с отягощением (0,5-1кг)	Футбол Баскетбол Регбол Гандбол	Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)		Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16кг, 32кг, дисками от штанги

2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20с.	Бег 30м, 60м, 100м	Заплывы на 10м, 25м		Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площади татами	Гонки 500м, 1000м	
3	Повышающие выносливость	Прыжки на скакалке	Бег 400м, 800м, 1500м, 2000м, кросс 2-3км	Проплывание 50м, 100м, 200м, 300м.		Длительная отработка техника до 20 мин.	Гонки 3-5км	
4	Координационные	Переворот на одной руке. Подъем разгибом сплеч	Челночный бег 3х10м	Плавание отрезков 5-10м разными стилями		Моделирование ситуации с элементами противоборства		
5	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки	Барьерный бег	Имитация работы рук в плавании на спине		Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором		

6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 7-8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики

А) Средства инструкторской практики

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, поведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

Б) Средства судейской практики

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

8. Рекреационные средства

- Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);
- Педагогические: прогулка, восстановительный бег.
- Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

9. Средства оценки подготовительности

Зачетные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты.

3.2.7. Учебный материал для групп спортивного совершенствования

1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 3, 2, 1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН.

2. Средства тактической подготовки

А) Тактика проведения технико-тактических действий

- Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – зацеп изнутри под одноименную ногу (Kochi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – бросок с захватом ноги за подколенный изгиб (Kuchiki-daoshi), отхват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-guruma).

- Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsuri-goshi) – бросок через грудь (Ura-nage), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – бросок через плечи (Kata-guruma).

Б) Тактика ведения поединка

- Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками).

- Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

В) Тактика участия в соревнованиях

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

- Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

3. Средства физической подготовки

А) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатическое упражнения.

Б) Средства для развития общих физических качеств (табл.39).

В) Средства специальной физической подготовки.

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Таблица 39

Развитие физических качеств средствами других видов спорта

№	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	Тяжелая атлетика
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, многоскоки, тройной, пятирной прыжки	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол	Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)	Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от мах веса штанги, упражнения в статистическом режиме
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20с, опорные прыжки через коня	Бег 30м, 60м, 100м		Имитация приемов: броски двух партнеров на скорость, борьба по заданию	
3	Повышающие выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног – все на максимум	Бег 400м, 800м, кросс – 75 мин. Бега по пересеченной местности		Поединки в стойке и в партере длительностью до 30 мин.	
4	Координационные	Сальто вперед, назад, подъемом разгибом, перевороты в стороны	Челночный бег 3х10м		Моделирование ситуаций с элементами противоборства	
5	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; растягивание	Кувьрки в длину, ввысоту, сальто		Уходы с болевых приемов, удержаний	

4. Средства психологической подготовки**Средства волевой подготовки**

Регуляция эмоциональных состояний во время учебно- тренировочных сборов и соревнований. Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности- снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки

- Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность гуманного отношения к другому человеку, к коллективу.

- Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

А) Прогнозирование спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

Б) Интеллектуальная подготовка. Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

В) Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

Г) Правила соревнований по дзюдо. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

Д) Задачи тренировки. Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

Е) Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 7-8 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Инструкторская практика.

Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика.

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

8. Рекреационные средства

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования, спортивные результаты.

3.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися дзюдо различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование занятий по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции занятия, семинара.

Таблица 40

**План теоретической подготовки для дзюдоистов
различного возраста**

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	УТГ
2	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СОГ, ГНП, УТГ
3	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	СОГ, ГНП, УТГ
4	История дзюдо	История вида спорта в России и мире	СОГ, ГНП, УТГ
5	Выдающиеся отечественные дзюдоисты	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр	УТГ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание	УТГ- 3 – 4 год; ГСС – 1 – 2 год;
7	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТГ – 3-4 год; ГСС – 1 – 2 год;
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.	УТГ, ГСС

		Средства разносторонней тренировки	
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТГ, ГСС
10	Единая Всероссийская спортивная квалификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТГ, ГСС
11	Аттестационные требования	Система КЮ и ДАН	СОГ, ГНП, УТГ, ГСС

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами дзюдоистов. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Для занимающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Таблица 41

Тематический план сообщений на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами

№	Название темы	Основные понятия
1	Гигиена спортсмена	- гигиена тела, одежды, мест занятий - гигиенические процедуры
2	Режим дня спортсмена	- важность режима - рекомендуемый режим дня
3	Влияние осанки на здоровье	- факторы, ухудшающие осанку - профилактика нарушения осанки
4	Физическая активность и здоровье	- гиподинамия - обмен веществ
5	Информация о правильном питании	- основные пищевые продукты - пищевой рацион спортсмена
6	Средства восстановления в занятиях дзюдо	- закаливание - витамины
7	Функции основных питательных веществ	- белки, жиры, углеводы - питание при коррекции веса
8	Самостоятельные занятия и их роль в	- структура занятия - содержания занятия

	подготовке	
--	------------	--

Таблица 42

**Тематический план бесед
на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами**

№	Название темы	Основные понятия
1	Техника безопасности на тренировке	- дисциплина - правила поведения - регламент тренировок
2	Здоровый образ жизни спортсмена	- критерии ЗОЖ - факторы, влияющие на ЗОЖ
3	Изменения в организме, достигнутые в ходе занятий дзюдо	- характер спортсмена - физическая подготовленность - адаптация к нагрузкам
4	Поведение спортсменов в коллективе	- общение в коллективе - отношение к товарищам и тренеру - поведение на соревнованиях
5	Профилактика травматизма	- виды травм - причины травматизма - первая помощь при травмах
6	Самоконтроль	- методы самоконтроля - дневник тренировок
7	Средства и методы восстановления в дзюдо	- восстановительные средства - баня - массаж
8	Планирование тактики	- виды тактики - выполнение атакующих действий

Таблица 43

**Тематический план лекций
в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов**

№	Название темы	Основные понятия
1	Система КЮ, ДАН	- аттестация - требования к технике
2	Здоровье человека	- составляющие здоровья - здоровье и занятия физической культурой и спортом
3	Правила соревнований	- оценка технических действий - наказания в дзюдо
4	Основы судейства	- жесты судей - судейство в конкретных ситуациях
5	Методы психологической саморегуляции	- аутогенная тренировка - психорегулирующие упражнения - идеомоторные упражнения
6	Профессия – тренер по дзюдо	- функции тренера - профессиональные способности - стили деятельности тренера

7	Физические качества дзюдоистов	- сила - быстрота - выносливость - лоскость - гибкость
---	--------------------------------	--

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Нравственное воспитание дзюдоистов

Нравственность - совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с другими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе подготовки дзюдоистов осуществляется в трех направлениях.

- Нравственное просвещение – это действия тренера, направленные на формирование у воспитанников нравственного сознания, помогающие осознавать свои поступки. Просвещение основывается на практических примерах из прошлого и настоящего. Важно применять систематическое воздействие тренера на сознание и чувства дзюдоистов словом и личным примером. Задачей тренера является содействие формированию у занимающихся нравственного идеала, выражающегося в их нравственном поведении.

- Формирование нравственного опыта в процессе занятий дзюдо. Достигается при условии, что тренировки доставляют занимающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы). В тренировочных занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, участии занимающихся в подготовке инвентаря, выполнении общественных поручений, самостоятельном проведении разминки.

Занятия дзюдо сами по себе не оказывают воспитательного воздействия. Успеха в воспитании занимающихся, возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

- Важную роль в воспитательном процессе оказывает нравственное стимулирование. Реализуется через поощрение и наказание, являющиеся стимулирующими факторами, позволяющими закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Однако, следует помнить, что индивидуальные особенности воспитанников – различны. Так, один спортсмен – скромный и

стеснителен, другой – честолюбив и тщеславен, третий сулит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении в коллективе. Для этого возможно применять педагогические приемы: авансировать доверием спортсмена, который еще не заслужил поощрения; побуждать доверием провести коллективное мероприятие или организовать часть тренировок; оказать моральную поддержку.

Кроме метода поощрения возможно применение наказания – отрицательной оценки поступков и действий спортсмена, способствующей искоренению вредных привычек поведения. Чаще всего потребность в наказании может возникнуть на первых стадиях формирования коллектива. Когда он сформирован, необходимость в наказаниях отпадает. Распоряжение в таких случаях заменяется просьбой или советом.

Воспитание волевых качеств

Занятия дзюдо требуют от спортсменов обязательного проявления воли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к тренировочному процессу. Воля дзюдоистов проявляется не только в тренировке, но и в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), контроле веса (ограничение себя в пище и воде), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или при возникновении трудностей при совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

Волевые качества, которые необходимо воспитывать у дзюдоистов это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание **целеустремленности** – сложный процесс при работе с юными спортсменами в условиях современного общества. Потребность в спортивной деятельности у многих занимающихся необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности – стремлением заниматься дзюдо.

Настойчивость и упорство занимающимся необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для дзюдоистов различного возраста цели тоже будут разными. Для юных дзюдоистов это победа в соревнованиях по подтягиванию или стремление выполнить аттестационные требования КЮ, получить пояс по итогам аттестации. Для дзюдоистов старшего возраста это, помимо аттестационных требований, стремление выполнить спортивный разряд или успешно выступать в отборочных соревнованиях. В любом случае цель, к которой стремятся спортсмены, должна ставиться под руководством тренера.

Решительность и смелость – дзюдоистов во многом основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность дзюдоистов к изучению технических и тактических действий, заданиям по физической подготовке. Это позволит укрепить спортсменов уверенность в своих силах и оградит их от возникновения мыслей о неудачном выполнении упражнений. В основе решительности и смелости лежит система знаний и умений дзюдоистов. Необходимо также приучать дзюдоистов быстро принимать и выполнять принятые решения, правильно оценивать степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать у дзюдоистов, имеющих определенный опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Эти качества активно воспитываются в подвижных и спортивных играх, борьбе в непривычных условиях (без куртки), на песке или с незнакомым противником.

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса. У занимающихся групп начальной подготовки целесообразно воспитывать в тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования знаний о личностных качествах, необходимых для победы над соперником. В учебно-тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умения путем самонастройки входить в оптимальное боевое состояние).

Воспитание дзюдоистов на тренировке должно усиливать положительные качества личности спортсменов. И приучать их к самостоятельности мышления не только на тренировке, но и на соревнованиях. Тренерам следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия будет на много выше, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к своим воспитанникам.

Психологическая подготовка

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

1. Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в

экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течении всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах по наблюдением тренера.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста,

прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику судейства соревнований по дзюдо присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжить инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны иметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом выполнения требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация. Профессиональную ориентацию занимающихся необходимо рассматривать как педагогический процесс, влияющий на выбор педагогической профессии учащимися ДЮСШ, СДЮШОР, обеспечивающий формирование у них

основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера. Основными задачами профессиональной ориентации в спортивных школах являются:

- на основе изучения тренерской деятельности обеспечить осознанный выбор профессии тренера, соответствующий интересам и психофизиологическим особенностям занимающихся;
- воздействовать на развитие профессиональных качеств у занимающихся, необходимых для поступления в физкультурный вуз и дальнейшего осуществления педагогической деятельности;
- формировать основные умения, реализуемые в тренерской работе.

В результате воздействия профессиональной ориентации у занимающихся в спортивных школах познанияет определенное состояние различной силы выраженности – физкультурно-педагогическая ориентированность.

Физкультурно-педагогическая ориентированность у занимающихся в ДЮСШ, СДЮШОР – это совокупность формирующих свойств, убеждений и направленности личности, выявленных и усиленных обучением и воспитанием, которые определяют устойчивую потребность выполнения собственно – педагогической и сопряженной с ней деятельности и дальнейшего выбора профессии тренера по дзюдо.

Воспитательные воздействия, реализуемые в процессе профессиональной ориентации в спортивных школах, являются составной частью педагогического взаимодействия тренеров и учащихся. Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов, способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на педагогическую деятельность, а также формирование у юных спортсменов таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Средства профессиональной ориентации, применяющиеся в ДЮСШ, СДЮШОР можно разделить по особенностям воздействия на учащихся. По способу воспитательного воздействия на учащихся можно выделить информационные, организационные и имитационные средства.

Информационные средства воздействия оказывают влияние на обогащение учащихся специальными знаниями о работе тренера. Это чтение научно-популярной и методической литературы. Посвященной избранному виду спорта. Организационные средства воздействия вовлекают занимающихся в сферу будущей профессиональной деятельности. Это практическое выполнение заданий тренера (подготовка зала к тренировке, сбор и раздача инвентаря, организация отдельных компонентов тренировки). Средства коллективного воздействия профессиональной ориентации на учащихся усиливают осознание ими выбора тренерской профессии. Это достигается проведением бесед и дискуссий по вопросам педагогической деятельности. Массовое воздействие средств профессиональной ориентации на занимающихся возможно путем их вовлечения в различные спортивно-массовые мероприятия, в организацию и участие в соревнованиях на лучшую технику в спортивной группе (анализируют ее сами учащиеся под руководством тренера). Примерное тематическое содержание профориентированной работы в ДЮСШОР и СДЮШОР должно раскрывать особенности работы тренера и требования к его личностным и профессиональным качествам (табл. 44).

Методами профессиональной ориентации в ДЮСШ, СДЮШОР являются: объяснения, пример, убеждение, рефлексия (усиливают профессионально-мотивационный аспект); упражнение, приучение, видео-анализ (усиливают профессионально – деятельностный аспект). Контроль за уровнем ориентированности занимающихся на тренерскую профессию включает методы наблюдения, опроса, поощрения.

Для оптимизации учебно-тренировочного процесса и усиления тренерской подготовленности занимающихся, тренеры ДЮСШ, СДЮШОР должны регулярно повышать квалификацию. Это вид дополнительного профессионального образования тренеров, направленного на повышение у них готовности к выполнению более сложных трудовых функций. Предусматривает освоение новых общетеоретических и специально-технологических знаний, расширение профессиональных умений и навыков. Повышение квалификации тренеров – одна из форм освоения прогрессивного опыта, целью которой является повышение эффективности их педагогического труда.

Таблица 44

**Примерный план профессиональной
ориентации в ДЮСШ, СДЮШОР**

Учебные группы, год обучения, возраст занимающихся	Содержание профориентационных воздействий	
	Профессионально-мотивационный аспект	Профессионально-деятельностный аспект
Группы начальной подготовки 10-11 лет	- Успехи известных спортсменов-дзюдоистов и их тренеры - Личностные качества спортсменов, необходимые в тренировке и в соревнованиях	- Проведение отдельных упражнений в разминке - образцовый показ упражнения - Подготовка и уборка инвентаря для занятия
Учебно-тренировочные группы 12-15 лет	- Сфера труда тренера - Функции, способности, стили деятельности тренера - Профессионально-педагогические знания тренера - Личностные качества тренера	- Владение специальной терминологией - Выделение основы техники - Анализ своей техники, техники товарищей - Объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта
Группы спортивного совершенствования 16-17 лет	- Требования к тренеру-педагогу - Оценка личности и профессиональной деятельности тренера - Взаимоотношения тренера и спортсмена	- Под руководством тренера проведение тестирования уровня физической подготовленности в младших группах - Участие в организации соревнований

		(разработка положения, участие и в судействе) - Работа с документацией (формирование заявок, смет для поездок на соревнованиях)
--	--	--

3.6.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических принципов.

- Сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся).
- Наглядности – единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека – первая сигнальная (чувства), вторая сигнальная система (слово).
- Соответствии педагогических воздействий возрасту занимающихся – предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психологические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.

- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- Волнообразность динамики нагрузок.
- Цикличность тренировочного процесса.
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Техническая подготовка дзюдоистов

Техника дзюдоистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность – связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность – характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Дзюдоисты осваивают технику избранного вида спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного

участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов; в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков

- Врожденные способности – характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных дзюдо.

- Прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание и разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального учения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа (по А.М.Максименко, 2001).

Этап начального разучивания (формируется предумение, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности.

- Обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых.

- По возможности исключить воздействие сбивающих факторов.

- Прекращать повторения действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения.

- Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

- В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях).

Методические особенности.

- Обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся.

- Число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания – обучение прекращать.

- Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

- Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности.

- Добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий.

- Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

- Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении обучаемых и изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению.

Обучение начинается с осознания учеником учебной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии – одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена:

- осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);
- составление проекта решения двигательной задачи;
- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых – чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность – определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

Обучение технике дзюдо неправоруких детей

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «латеральное доминирование». Предпочитаемая сторона тела при выполнении двигательных действий называется ведущей. В практике подготовки дзюдоистов существуют юные спортсмены, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких детей называют амбидекстрами или амбидекстриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких детей колеблется от 5 до 15%, а число амбидекстриков, у которых примерно равны обе руки, соответствует 2%, остальные дети являются праворукими (около 85%).

Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей проявляемые в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у детей с левосторонним двигательным проведением примерно в 75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала (В.И.Лях, 1989) показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, предполагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей. В.М.Зациорский отмечал, что умение выполнять все технические действия в обе стороны – признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников. Это подтверждает необходимость закладывания основ «двухсторонности» и учета ведущей руки в подготовке дзюдоистов.

Методические рекомендации по обучению леворуких детей и амбидекстров технике дзюдо.

- Любое изучаемое техническое действие должно объясняться и показываться в обе стороны.

- Выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.

- Необходимо приучать юных дзюдоистов к выполнению различных симметричных движений, это даст более высокий результат технической подготовленности, чем впоследствии «дорабатывать» технические действия в неудобную сторону.

Тактическая подготовка

В дзюдо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих и защитных действий.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место».

- При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

- Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

- Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики – это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

- Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо.

- Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

- Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же как и другие виды тактики дзюдо неотделим от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки – упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Общезфизическая подготовка

Физическая подготовка дзюдоистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.
2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе.
3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.
4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.
5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Особенности силовой подготовки дзюдоистов

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивлению противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы. К ним относятся методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

- Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит их к травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствии недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

- Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

- Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

- Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.
- Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.
- Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.
- Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

- Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течении всего занятия.
- Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.
- Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.
- Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.
- Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.
- Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальными тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.
- Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.
- При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямыми. В этом положении он наименее подвержен травмам.
- Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.
- Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.
- Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.
- Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.
- Следует избегать продолжительных натуживаний.

- При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

Особенности скоростной подготовки дзюдоистов

Быстрота(скоростные способности) – определяет способность дзюдоиста к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты - повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.

- Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

- Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

- Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

- Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

- Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

- Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки

- Установлено, что более 25% от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

- Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

- При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости

Выносливость дзюдоистов – это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок.

- Недостаточного внимания к укреплению опорно- двигательного аппарата спортсменов.
- Однообразных средств и методов развития выносливости.
- Форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).
- Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости: упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности – проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости

Гибкость – это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторений.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости: одно из неперенных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью ОРУ и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешено подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взят четыре.

1. *Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам):* для них характерна цикличность в действиях, сильные, нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.
2. *Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам):* деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

3. *Уравновешанные (по темпераменту соответствуют флегматикам).* Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.
4. *Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам.)* У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между учащимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движения, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечаются следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение – в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет – подъемом, в 17 лет – стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы являются то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45%. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12-13 летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. Большинство юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словестные воздействия, применяемые для снижения психологической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение на технику действий, а не на результат;
- применение приемом самоубеждения, направленного на самоуспокоении, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формировать самоприказа типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию – внешнее спокойствие.
- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов входа и выхода, задержек дыхания.
- Последовательное расслабление основных и локальных групп мышцы.
- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание)

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словестные и образные самовоздействия.

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказа «Отдай все – только выиграй», «Мобилизируй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеоматорные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.

- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).
- Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Ф.И.О.	Дата рождения
--------	---------------

Год, месяц начала занятий дзюдо _____

Спортшкола _____ Город, республика _____

Домашний адрес по прописке _____ (по комплексу) _____ телефон _____

Данные свидетельства о рождении (кем, когда выдан)

Данные паспорта (кем, когда выдан) _____

ИНН _____, ПСС _____

[illegible]

