

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ «Смена»
_____ В.П.Воронин

Приказ № _____ от «__» _____ 201_ г.

ПРОГРАММА спортивной подготовки по виду спорта

«ДЗЮДО»



(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 г. №767)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 4 года;
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет.

Составители:
инструктор-методист
Клишина Елена Григорьевна
тренеры:
Алехин Василий Васильевич
Алехин Илья Васильевич
Гилемханов Линар Харисович
Краснов Андрей Валерьевич
Минасян Гоар Гайковна

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Пояснительная записка.....	3
II. Нормативная часть.....	7
• Длительность этапов спортивной подготовки.....	8
• Требования к количественному и качественному составу групп.....	8
• Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	8
• Режимы тренировочной работы.....	9
• Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	11
• Структура годичного цикла.....	13
• Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	15
• Медицинские, возрастные и психофизические требования.....	15
• Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16
III. Методическая часть.....	17
• Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	18
• Программный материал для практических занятий.....	22
• Теоретическая подготовка.....	23
• Общая физическая подготовка.....	31
• Специальная физическая подготовка.....	36
• Техничко-тактическая подготовка.....	38
• Этап начальной подготовки.....	43
- учебный материал, рекомендованный к изучению НП-1.....	45
- учебный материал, рекомендованный к изучению НП-2.....	46
- учебный материал, рекомендованный к изучению НП-3-4.....	48
• Тренировочный этап.....	49
- учебный материал, рекомендованный к изучению ТСС-1-2.....	50
- учебный материал, рекомендованный к изучению ТСС-3.....	53
- учебный материал, рекомендованный к изучению ТСС-4.....	55
- учебный материал, рекомендованный к изучению ТСС-5.....	57
IV. Техника безопасности на занятиях.....	59
V. Психологическая подготовка.....	62
VI. Воспитательная работа.....	68
VII. Восстановительные мероприятия.....	69
VIII. Антидопинговые мероприятий.....	71
IX. Соревнования. Инструкторско-судейская практика.....	72
X. Система контроля и зачетные требования.....	74
XI. Контрольно-переводные нормативы.....	79
XII. Самоподготовка.....	87
XIII. Перечень информационного обеспечения программы.....	93

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо.

Дзюдо происходит от японских слов "дзю" (что означает: уступить благородно, изысканно, мягко, гибко) и "до" (путь) и относится к разряду видов спорта, в основе которых лежит единоборство и имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Смысл динамичного безоружного поединка состоит в том, чтобы в течение отведенного времени победить соперника с помощью бросков и захватов, одновременно используя все допустимые технико-тактические возможности, собственные психические и физические качества и наличие слабых сторон соперника.

Дзюдо требует наличия таких ценных качеств как самостоятельность, сконцентрированность, настойчивость, целеустремленность, твердость характера, мобилизационная способность и способность к совершенствованию результатов.

Дзюдо является тандемом гибкости и силы. При наступательных действиях осуществляется захват туловища соперника, в то время как в ходе защитных действий делается попытка уклониться от приемов соперника или обезопасить их. При этом ноги являются важным орудием нападения и защиты. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дзюдо развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение - все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Занятия дзюдо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской

Федерации»;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767);
- приказом Минспорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1079 от 25.07.2018 г. «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1468 от 16.10.2018 г. «Об утверждении положения об особенностях продолжительности рабочего времени тренеров, реализующих программы спортивной подготовки»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса и определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по дзюдо, охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Деятельность учреждения по реализации Программы осуществляется в соответствии с муниципальным заданием, ежегодно устанавливаемым Муниципальным образованием городского округа «Воркута». Функции и полномочия учредителя осуществляет администрация МО ГО «Воркута» и Управление физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута» (далее – Учредитель).

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа разработана на основе принципов:

1. *Комплексности*, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную).
2. *Преемственности*, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки.
3. *Вариативности*, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразие средств и методов построения тренировочного процесса для решения задач спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки дзюдоистов на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- привитие культуры здорового образа жизни, основ гигиены;
- обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- систематическое совершенствование техники и тактики дзюдо, накопление опыта участия в соревнованиях;
- совершенствование психофизических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой дзюдо и выступлений дзюдоистов на соревнованиях;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республик Коми;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по дзюдо.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Разделы Программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности. При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

Спортивная тренировка основывается на общих педагогических принципах: сознательности и активности, наглядности и доступности, постепенности и всесторонности, систематичности, индивидуализации и других, а также общих принципах тренировки. Тренировочный процесс дзюдо обладает своими особенностями и отличительными чертами.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяются в зависимости от весовых категорий, объективной оценки уже достигнутого уровня специальной подготовленности дзюдоиста. Очень важно знать особенности прироста показателей в различных упражнениях, учитывать адаптационные возможности спортсмена, его квалификацию, соотношение имеющихся достижений в выбранных средствах с наилучшими результатами, показанными ранее.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Важным условием успеха тренера в работе с дзюдоистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Данная программа адаптирована к условиям деятельности МБУ «СШ «Смена» в условиях Крайнего Севера.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;

- *система отбора и спортивной ориентации* - процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям дзюдо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий; В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс* - учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *педагогическое сопровождение* программы спортивной подготовки направлено на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки.

- *процесс научно-методического сопровождения*, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов.

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью программы является: «Создание оптимальных условий для физического и личностного развития занимающегося, достижения максимальных спортивных результатов и дальнейшего самоопределения».

Для достижения цели подготовки дзюдоистов на каждом этапе решаются преимущественно следующие **задачи**:

На этапе начальной подготовки:

- привлечение к систематическим занятиям спором большего количества занимающихся, не имеющих медицинских противопоказаний;

- повышение уровня общей физической подготовленности и освоение основ техники борьбы;

- укрепление и сохранение здоровья, всестороннее физическое развитие;

- формирование широкого круга двигательных навыков и умений, интереса к дзюдо;

- обучение и освоение начальным основам техники борьбы, страховке, само страховке;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- приобретение опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи; возможно выполнение нормативов юношеских разрядов.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и специальной физической подготовленности;
- повышение уровня технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки; развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- овладение основами и совершенствование техники борьбы дзюдо;
- формирование спортивной мотивации;
- приобретение и накопление соревновательного опыта, и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по борьбе дзюдо;
- приобретение знаний и навыков инструкторско-судейской практики, опыта судейства соревнований; выполнение нормативов юношеских и спортивных разрядов.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Данная программа рассчитана на принцип целевого обучения.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели, из расчета 40 недель в условиях спортивной школы, дополнительно 3 недели работы в условиях учебно-тренировочных сборов и 9 недель в форме самостоятельных занятий спортсменов (самоподготовка) в период активного отдыха.

Спортивная подготовка предусматривает организацию проведения занятий на следующих этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 4 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

На этап начальной подготовки зачисляются дети не моложе 7 лет, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются дети не моложе 11 лет, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

При формировании количественного состава группы учитываются следующие требования:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- минимальная и максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц по дзюдо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Этап тренировочной подготовки	5	11	6

Требования к количественному и качественному составу групп, к уровню подготовки на этапах спортивной подготовки по дзюдо

Этапы спортивной подготовки	Учебные группы	Количество занимающихся в группе		Требования к уровню подготовки	
		Минимальное	Максимальное	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
Этап начальной подготовки	НП-1	10	30	Выполнение нормативов ОФП, СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	нет
	НП-2	10	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа подготовки	
	НП-3	10	24		
	НП-4	10	24		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТСС-1	6	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП для зачисления на следующий год этапа подготовки	3-2 юношеский разряд
	ТСС-2	6	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа подготовки	2-1 юношеский разряд
	ТСС-3	6	20		1 юношеский, III спортивный разряд
	ТСС-4	6	20		III-II спортивный разряд
	ТСС-5	6	20		II-I спортивный разряд, КМС

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличение количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовки, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
1. Теоретическая подготовка(%)	2,5	2,5	5	4,8
2. Общая физическая подготовка(%)	55	52	27,5	20
3. Специальная физическая подготовка(%)	4	5	15	24,4
4. Техничко-тактическая подготовка(%)	30	30,7	40	34,4
5. Психологическая подготовка(%)	1,5	1,6	1,5	1,6
6. Восстановительные мероприятия(%)	2	2,5	2,5	2,4
7. Соревнования, инструкторская и судейская практика(%)	1	2,5	5,5	10
8. Контрольные нормативы(%)	2	1,6	1,5	1,2
9. Медицинское обследование(%)	2	1,6	1,5	1,2
Всего (%)	100	100	100	100

Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года.

Учебный год во всех группах начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, которое составляется с учетом занятий спортсменов в общеобразовательных организациях и других учебных заведениях.

Построение процесса спортивной подготовки осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов.

Один астрономический час равен 60 минутам.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объёмах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	10	12
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4-6
Общее количество часов в год	260	312	520	624
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208-312

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, проходящих спортивную подготовку, организуются *тренировочные сборы*, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора (% от общего количества занимающихся)
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы					
1.1.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		14	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.3.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, объяснений, консультаций тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией спортивной организации;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- тренировочные занятия, проводимые на тренировочных сборах;
- участие спортсменов в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор специализированных кинофильмов, методических пособий, видеоматериалов крупных спортивных соревнований и др.;
- проверка знаний, умений и навыков в процессе соревнований, повседневных наблюдений, устного опроса.
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Во всех формах занятий необходимо соблюдать важное правило: начинать занятие постепенно (разминка), затем проводить основную работу (основная часть занятия кривая нагрузки всегда более высокая и может быть различной в зависимости от вида упражнения) в заключение занятия снижать нагрузку (заключительная часть). Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего технико-тактического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревнования важны и как эффективная форма подготовки спортсмена, средство контроля за его подготовленностью, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Основным документом планирования соревновательной деятельности СШ является Календарный план официальных физкультурных соревнований и спортивных мероприятий, который составляется ежегодно на основе единого календарного плана городских и межрегиональных соревнований, календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации дзюдо.

Участие спортсменов в официальных спортивных соревнованиях определяется правилами вида спорта дзюдо, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации и положениями (регламентами) о проведении спортивных соревнований, разработанные и утвержденные организаторами данных мероприятий и является обязательным компонентом подготовки спортсменов и соблюдением следующих требований:

- соответствие возраста и пола участника согласно положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Различают следующие виды соревнований:

- *тренировочные соревнования* - применяются во время проведения практических занятий и сборов;

- *контрольные соревнования* - применяются для проверки подготовленности спортсменов;
 - *отборочные соревнования* - по результатам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальный объем соревновательной нагрузки

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Отборочные соревнования	-	1	2	3
Основные соревнования	-	-	1	2
Соревновательные поединки	-	5	10	15

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в учреждении в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению учредителем, может быть направлен на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий организации на текущий год и обеспечен:

- проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных соревнований;
- спортивной соревновательной формой и инвентарем.

Предельный объем соревновательной деятельности.

Показатели соревновательной нагрузки дзюдоистов в годичном цикле зависят от этапа подготовки (регулируются программой подготовки) и квалификации.

В группах начальной подготовки рекомендуется проводить 5 соревновательных поединков и 1 отборочное соревнование в год.

Среди дзюдоистов, занимающихся в тренировочных группах (1 и 2 года), можно проводить до 10 соревновательных поединков, 2 отборочных и одно основное соревнование в год.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Дзюдоисты, занимающиеся на этапе углубленной специализации (учебно-тренировочные группы 3-го, 4-го и 5-го года), могут проводить до 15 соревновательных поединков, 3 отборочных и одно основное соревнование в год.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Многолетняя подготовка спортсменов - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов.
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

3. Непрерывное совершенствование мастерства спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического и психофизического развития индивидуальных особенностей развития юных спортсменов.

6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер определяет тренировочные, контрольные, и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки и ставит посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами.

При планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена

Структура годичного цикла

Многолетний тренировочный процесс обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировочной деятельности нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки».

В годичном цикле различают три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный (восстановительный).

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счёте, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Соревновательный период соответствует фазе ее стабилизации. Переходный период соответствует фазе временной ее утраты. Таблица отображает уровни нагрузок, исходя из периодов и мезоциклов спортивной подготовки.

Мезоцикл	Микроцикл (типы и суммарная нагрузка)			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий – средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Базовый	Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (3 занятия с большими нагрузками)	Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка	Ударный – большая нагрузка (5 занятий с большими нагрузками)	Восстановительный – малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный – большая нагрузка (4 занятия с большими нагрузками)	Ударный – значительная нагрузка (2 занятия с большими нагрузками)	Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный – малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий – средняя нагрузка (1 занятие с большой нагрузкой)	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований)	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный – тренировочная нагрузка малая, соревновательная зависит от уровня и программы соревнований)

Построение тренировочной деятельности в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объёма тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нём проводится основная тренировочная работа, большая по объёму и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований и подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком «тяжела» для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка – соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются в рамках индивидуальных тренировочных и теоретических занятий по рекомендациям (тренировочным планам), разработанным тренером.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, скорости, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- при нахождении тренера в отпуске и командировках.

Медицинские, возрастные и психофизические требования

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Возраст занимающихся по программам спортивной подготовки определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и

отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Виды психофизического состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов. В широком смысле регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний. Каждый из этих путей может осуществляться либо через воздействие на спортсмена извне (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), либо через внутренние воздействия: самовнушение, самоубеждение, самоприказы («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по виду спорта дзюдо.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	1	2	1	2
2	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося	1	2	1	2
3	Пояс «дзюдо»	штук	на занимающегося	1	2	1	2
5	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и др.);
- наличие раздевалок, душевой;
- наличие медицинского работника;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Напольное покрытие татами	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2	Видеокамера	штук	2
3	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
5	Доска информационная	штук	1
6	DVD-проигрыватель с монитором и телевизором	комплект	2
7	Зеркало (2х3)	штук	1
8	Канат для лазанья	штук	2
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	8
11	Мат гимнастический	комплект	6
12	Мяч баскетбольный	штук	2
13	Мяч волейбольный	штук	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Мяч для регби	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Оргтехника (принтер, ноутбук, ксерокс, сканер)	комплект	1
19	Радиоаппаратура	комплект	2
20	Резиновые амортизаторы	штук	10
21	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	3
22	Скамейка гимнастическая	штук	4
23	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
24	Стол + стулья	штук	2+6
25	Табло информационное, световое электронное	комплект	2
26	Тренажер кистевой фрикционный (набивные мешки)	штук	16
27	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
28	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
29	Урна (урна-плевательница)	штук	2
30	Электронные весы до 150 кг	штук	1
31	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	5
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	1
2	Стелаж для хранения гантелей, мячей	штук	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья,

подготовленности обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

6. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями:

- углубления специализации и индивидуализации;
- единство общей, специальной и технической подготовки;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений:

1. Преимущество задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапах начальной подготовки особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, также рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных схваток. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами.

Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочное занятие является структурной единицей образовательного 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 настроения 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 самбистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

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

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

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.

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

На этапах начальной подготовки особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, также рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных схваток.

Тренировочные занятия юных дзюдоистов имеют ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха юных спортсменов в дзюдо является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических принципов:

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, спортсмен должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи.

Принцип наглядности - создание определённого понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создается не только за счет зрительного восприятия, но и за счёт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия. Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут исчезать следы от предыдущего исполнения.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях:

- изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении;
- выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил;
- во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять.

Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Принцип последовательности в процессе обучения заключается в таких правилах: от усвоенного - к неувоенному, от простого - к сложному, о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия.

Принципы постепенности напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в процессе обучения и с усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки.

Принцип всесторонности связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнениями, направленными на решение основных задач. Нагрузку необходимо чередовать по объему и интенсивности, постепенно её увеличивать, чтобы происходило привыкание организма.

Принцип индивидуализации возникает с разным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на тренировочный процесс.

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип активного здоровьесформирования - предусматривает обязательное соответствие тренирующих и воспитательных воздействий ритмам возрастного развития морфофункциональных, соматических и психических особенностей обучающихся.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

Единство общей и специальной подготовки спортсмена рассматривается принцип

всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта самбо способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

Непрерывность тренировочного процесса - спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам - увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок - процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Цикличность тренировочного процесса - цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей спортсмена между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями.

Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;
- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

Развитие силы мышц, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия. Дзюдоистам нужно развитие всех мышц тела для обеспечения любой двигательной деятельности.

Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги

лѐжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Развитие выносливости необходимо дзюдоистам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого тренировочного объема работы. Спортсменам нужна специальная выносливость, которая определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, значительно более высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к дзюдо.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега и подвижных игр. Технические действия отрабатывают в работе с партнёром (кукле, чучеле). В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость.

Развитие гибкости нужно для выполнения движений с большей амплитудой. Посредством специальных упражнений спортсмен достигает большей гибкости, чем требуется, создавая как бы запас гибкости. Развитию гибкости уделяют больше времени в основном в подготовительном периоде.

Развитие ловкости. Ловкость необходима дзюдоистам при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится самбисту, чтобы обезопасить себя во время неудачного приземления, при падении и т.п. Для развития ловкости используются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость. Для этого хорошо подходят акробатические упражнения, игра в баскетбол, ручной мяч, футбол.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами дзюдо позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям дзюдо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал для практических занятий

Программный материал для практических занятий представлен по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки. Материал по избранному виду спорта систематизирован с учетом взаимосвязи технико-тактической подготовки и повышения уровня функциональной подготовленности занимающихся.

Годовой план распределения часов тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	<i>до одного года</i>	<i>свыше двух лет</i>			<i>до двух лет</i>		<i>свыше двух лет</i>		
	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5
1. Теоретическая подготовка	5	6	6	6	20	20	24	24	24
2. Общая физическая подготовка	110	122	122	122	110	110	100	100	100
3. Специальная физическая подготовка	8	12	12	12	60	60	112	112	112
4. Техничко-тактическая подготовка	60	76	76	76	160	160	162	162	162
5. Психологическая подготовка	3	4	4	4	6	6	8	8	8
6. Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	10	10	12	12	12

7. Соревнования, инструкторская и судейская практика	2	6	6	6	22	22	50	50	50
8. Контрольные нормативы	4	4	4	4	6	6	6	6	6
9. Медицинское обследование	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Количество часов в год (из расчета 40 недель в условиях школы):	200	240	240	240	400	400	480	480	480
Учебно-тренировочные сборы (3 недели)	15	18	18	18	30	30	36	36	36
Самоподготовка (9 недель)	45	54	54	54	90	90	108	108	108
Общее количество часов в год:	260	312	312	312	520	520	624	624	624

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Теоретическая подготовка

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки (продолжительность 4 года обучения)

Примерные темы для групп НП-1-й год обучения:

1. Физическая культура и спорт РФ. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. История развития дзюдо. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Значение и основные правила закаливания.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо.

Правила поведения на занятиях, в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений дзюдоиста. Страховка и помощь.

6. Врачебный контроль, самоконтроль. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Простейшие формы и способы самоконтроля.

7. Основы техники и тактики борьбы дзюдо. Понятие о спортивной тренировке, спортивной технике. Терминология дзюдо.

8. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о основах психологической подготовки.

9. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

10. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе дзюдо.

Примерные темы для групп НП-2-й год обучения:

1. Физическая культура и спорт РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

2. История развития дзюдо. Зарождение борьбы дзюдо в Японии. Развитие дзюдо за пределами Японии.

3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений дзюдоиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по дзюдо и другим видам спорта.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спортом. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития дзюдоиста.

7. Основы техники и тактики борьбы дзюдо. Понятие о спортивной технике. Элементы техники борьбы дзюдо: основные положения, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

8. Моральная и психологическая подготовка. Правила поведения в спортивном коллективе. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли.

9. Физическая подготовка. Роль физических качеств в подготовке дзюдоиста.

10. Правила соревнований по дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований. Основные правила соревнований. Весовые категории в дзюдо.

11. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе дзюдо.

Примерные темы по теоретической подготовке для групп НП – 3-4-й год обучения

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

2. История развития дзюдо. Развитие дзюдо в СССР. Выход дзюдо на мировую арену.

3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Определение понятия «физическое развитие».

4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Личная гигиена дзюдоиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-

подготовительных упражнений дзюдоиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе дзюдо.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Основы техники и тактики борьбы дзюдо. Роль технических действий в дзюдо.

7. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в дзюдо. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

8. Основы методики обучения и тренировки. Общая характеристика методов обучения. Методы разучивания и совершенствования техники дзюдо (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения.

9. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена.

10. Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для дзюдоистов 10-12-ти лет.

11. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика планирования в дзюдо. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования.

12. Правила соревнований по дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

13. Соревнования по дзюдо, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Форма участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение дзюдоистов в начале и конце схватки.

14. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по дзюдо. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Оборудование залов для занятий дзюдо. Татами, его размеры и эксплуатация. Уход за татами. Размещение татами в зале и подготовка его к занятиям.

15. Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий дзюдоиста в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

16. Установки перед соревнованиями. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

Тренировочный этап

(этап спортивной специализации - продолжительность 5 лет обучения)

Примерные темы для групп спортивной специализации 1-го года обучения:

1. Физическая культура и спорт РФ. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно - восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга;

спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

2. История развития дзюдо. Развитие дзюдо в России и его лучшие представители.

3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена.

Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий дзюдо на физическое развитие подростка.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо.

Причины возникновения спортивных травм на занятиях дзюдо: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи степ, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных дзюдоистов. Методы врачебных наблюдений. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Классификация и терминология дзюдо. Основные группы приемов в стойке (броски, переводы, сваливания) и партере (броски, перевороты, удержания, выходы наверх) с различными захватами и в различных направлениях. Определение основных понятий («прием», «защита», «контрприем» и др.). Значение техники и тактики для становления мастерства дзюдоиста.

8. Основы методики обучения и тренировки. Схемы разучивания и совершенствования техники борьбы дзюдо.

9. Моральная и психологическая подготовка. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).

10. Физическая подготовка. Содержание общей физической подготовки дзюдоиста. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости дзюдоиста. Взаимосвязь общей физической подготовки с требованиями вида спорта.

11. Планирование и контроль тренировки. Составление перспективного индивидуального плана на четыре года обучения.

12. Правила соревнований по дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо.

13. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо. Гимнастические снаряды на занятиях дзюдо (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др.

14. Просмотр и анализ соревнований. Символы для регистрации технико-тактических действий борца в условиях схватки. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на схватку. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований.

Примерные темы для групп спортивной специализации 2-го года обучения:

1. Физическая культура и спорт РФ. Прикладное значение физической культуры спорта. Организация физического воспитания в РФ.

2. История развития дзюдо. Успехи российских дзюдоистов на международной арене. Дзюдо - олимпийский вид спорта.

3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий дзюдо. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста. Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях борьбой и мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных дзюдоистов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий дзюдо. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.

7. Основы техники и тактики дзюдо. Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

8. Основы методики обучения и тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе.

9. Моральная и психологическая подготовка. Специальная психическая подготовка и ее роль в дзюдо.

10. Физическая подготовка. Специальная физическая подготовка дзюдоиста, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

11. Планирование и контроль тренировки. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий.

12. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

13. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо. Применение тренажеров в тренировке дзюдоиста. Эксплуатация и уход за снарядами.

14. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий дзюдоистов. Обсуждение и анализ частоты применения тех или иных

действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.

15. Установки перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Проведение разминки перед схваткой. Режим дня накануне соревнований. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания дзюдоисту, план ведения схватки с определенным противником.

Примерные темы для групп спортивной специализации 3-го года обучения:

1. Физическая культура и спорт РФ. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основы системы физического воспитания России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность).

2. История развития дзюдо. Федерация дзюдо России. Выступления российских дзюдоистов на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы.

3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий дзюдо. Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой дзюдо.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой дзюдо. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по дзюдо. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям дзюдо. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных дзюдоистов.

7. Основы техники и тактики дзюдо. Техническая подготовка дзюдоиста (задачи, средства, методы). Технический арсенал дзюдоиста и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость дзюдоиста. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

8. Основы методики обучения и тренировки. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение. Особенности начального обучения спортивной технике юных дзюдоистов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание.

9. Моральная и психологическая подготовка. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств дзюдоиста (соревновательный метод заданий и др.). Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния дзюдоиста.

10. Физическая подготовка. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке дзюдоиста. Круговая тренировка и методика ее применения в дзюдо. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей в дзюдо.

11. Периодизация спортивной тренировки. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

12. Планирование и контроль тренировки. Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.

13. Правила соревнований по дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований. Основы законодательства в спорте. Судейство соревнований по дзюдо. Состав судейской коллегии. Обязанности руководителя ковра, арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

14. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы дзюдо. Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

16. Установки перед соревнованиями. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Примерные темы для групп спортивной специализации 4-го года обучения:

1. Физическая культура и спорт РФ. Программно-нормативные основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

2. История развития дзюдо. Анализ участия российских дзюдоистов на крупнейших соревнованиях минувшего года. Организация подготовки спортивного резерва по дзюдо в России.

3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена. Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий дзюдо. Восстановление энергетических запасов организма.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо. Виды травм в дзюдо. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Антропометрические измерения физического развития дзюдоистов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечнососудистой системы в процессе тренировки. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду.

7. Основы техники и тактики дзюдо. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца. Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании.

8. Основы методики обучения и тренировки. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца.

9. Моральная и психологическая подготовка. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

10. Физическая подготовка. Методические особенности воспитания специальной выносливости и гибкости в дзюдо.

11. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

12. Планирование и контроль тренировки. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

13. Правила соревнований по дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

14. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо. Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий борцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших борцов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты, Олимпийские игры).

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Примерные темы для групп спортивной специализации 5-го года обучения:

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по дзюдо.

2. История развития дзюдо. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по дзюдо. Достижения юных дзюдоистов на международной арене.

3. Влияние занятий дзюдо на строение и функции организма спортсмена. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста. Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания дзюдоиста на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзюдо. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители

болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль дзюдоиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях дзюдо. Дневник самоконтроля. Методика проведения самомассажа.

7. Основы техники и тактики дзюдо. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена. Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий дзюдо в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

8. Основы методики обучения и тренировки. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки дзюдоиста. Средства тренировки дзюдоиста: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

9. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности.

10. Физическая подготовка. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

11. Периодизация спортивной тренировки. Понятие о микроцикле спортивной тренировки.

12. Планирование и контроль тренировки. Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

13. Правила соревнований по дзюдо. Планирование, организация и проведение соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка борьбы дзюдо в «зоне пассивности», на краю ковра и уклонение от борьбы. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях.

14. Оборудование и инвентарь для занятий дзюдо. Оборудование мест соревнований: татами, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит.

15. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по дзюдо с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий дзюдоиста, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных дзюдоистов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших дзюдоистов.

16. Установки перед соревнованиями. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Общеподготовительные упражнения

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с

выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками}, то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких

предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным выдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным выдохом; наклон туловища вперед одновременным выдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными выдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с выдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с выдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с выдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекуты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.; в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) упражнения с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения на старте (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы); вращение гири на весу, в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гири на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование - бросить, гирию и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирию после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без

поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость, быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшает ориентировку в пространстве.

Тяжёлая атлетика. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Содержание разминки дзюдоиста

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки с учетом этого разминка дзюдоиста должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя па голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; попороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа па синие; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс,

грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Тренировочные задания для проведения разминки

Содержание разминки дзюдоиста. Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого занятия и тренировок в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка дзюдоиста должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные обще-подготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2-5 мин;
- элементы акробатики 6-10 мин;
- игры в касания 4-7 мин;
- освоение захватов 6-10 мин;
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники дзюдо - оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера; - акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед- назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту; - передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-влево; - упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать проводить предложенный выше цикл упражнений как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2x30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на мосту (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в учебно-тренировочных группах 1-2-го годов обучения до 20-15 мин - в группах 3-4-го годов обучения).

Технико-тактическая подготовка

На начальном этапе освоения технических действий особое внимание уделяется формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

Большое внимание уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

Целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

Для решения задачи *практического* применения усвоенных технических действий (ТД) и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в

партер, а также выполнение ТД, используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный или соревновательный комплекс ТД.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На начальном этапе изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

Больше внимания уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). Перед дзюдоистом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации.

В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержания победы. В программе предложены упражнения для освоения ТД из исходного положения: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке.

Это имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам дзюдо приносят оценки;
- у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;
- разучивание ТД из данного положения, особенно на начальном этапе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идет по низкой, стелящейся траектории;
- данное исходное положение может являться формирующим, позволяя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал скомпонован в разделы, включающие в себя:

- ТД в стойке;
- переход от ТД в стойке к ТД в партере;
- защиты и контратаки в стойке;
- комбинации ТД в стойке;
- ТД в партере;
- защиты и контратаки в партере;
- комбинации ТД в партере;
- базовые понятия.

Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д.

Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы обучающийся действовал в положении прямой Фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча)

противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты -удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, по способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице 8. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Варианты игр в касания

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание).

3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 -е задание).

4. Упор левой рукой в шею-упор правой рукой ... (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками. Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).

1. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;

- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется *акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение*. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Варианты захватов, выполняемых

ЛЕВОЙ рукой:

правую кисть
левую кисть
левую кисть
правую кисть
левое предплечье
левый локоть
левое плечо
правую кисть
правую кисть
правую кисть

ПРАВОЙ рукой:

левую кисть
правую кисть
левую кисть
правую кисть
левую кисть
левую кисть
левую кисть
правое предплечье
правый локоть
правое плечо

Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приведены несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения:

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям. При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.)
5. требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков.

Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в

освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой-стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных дзюдоистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

И последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных

упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в борьбе дзюдо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель занятий: общая физическая подготовка и овладение техникой борьбы.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
возрастные особенности физического развития;
недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного

упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения

Тачи-рэй - приветствие стоя;

Дза-рэй - приветствие на коленях;

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ);

ШИСЭЙ (Shisei): - СТОЙКИ:

Основная: фронтальная (Shizen-tai);

- правая (Migi-shizen-tai);

- левая (Hidari-Shizen-tai);

Защитная: фронтальная (Jigo-hontai);

- правая (Migi-jigotai);

левая (Hidari- jigotai);

Аюми-аши - передвижение обычными шагами;

Перемещение (Shintai): попеременным шагом (Ayumi ashi): лицом вперед, спиной вперед;

с подшагиванием (Tsugi ashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

Цуги-аши - передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали;

ТАЙ-САБАКИ (Tai-sabaki) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА):

- на 90° шагом вперед;

- на 90° шагом назад;

- на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);

- на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);

- на 180° круговым шагом вперед;

- на 180° круговым шагом назад;

КУМИКАТА (Kumikata) - ЗАХВАТЫ: рукав - отворот, рукав - на спине.

КУДЗУШИ (Kuzu)shi - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ:

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ (Ukemi) – ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) - укэми	На бок
Уширо (Кохо) - укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) - укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай - укэми	Кувырком

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся
в группах начальной подготовки 2 года обучения**

Тачи-рэй - приветствие стоя;
 Дза-рэй - приветствие на коленях;
 ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ);
 ШИСЭЙ (Shisei): - СТОЙКИ:
 Основная: фронтальная (Shizen-tai);
 - правая (Migi-shizen-tai);
 - левая (Hidari-Shizen-tai);
 Защитная: фронтальная (Jigo-hontai);
 - правая (Migi-jigotai);
 левая (Hidari- jigotai);
 Аюми-аши - передвижение обычными шагами;
 Перемещение (Shintai): попеременным шагом (Ayumi ashi): лицом вперед, спиной вперед;
 с подшагиванием (Tsugi ashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.
 Цуги-аши - передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали;
 ТАЙ-САБАКИ (Tai-sabaki) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА):
 - на 90° шагом вперед;
 - на 90° шагом назад;
 - на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);
 - на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);
 - на 180° круговым шагом вперед;
 - на 180° круговым шагом назад;
 КУМИКАТА (Kumikata) - ЗАХВАТЫ: рукав - отворот, рукав - на спине.

КУДЗУШИ (Kuzu)shi - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ:

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ (Ukemi) – ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) - укэми	На бок
Уширо (Кохо) - укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) - укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай -укэми	Кувырком

Демонстрационный комплекс приемов стойки и партера:



Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:

- подрывом руки и ноги и переходом на удержание;
- подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях:

переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

Защита от удержаний захватом ноги «тори» двумя ногами «уке»

Дополнительный материал:

Техника приемов стойки (Naga-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

- передняя подсечка в колено (Hiza-guruma);
- боковая подсечка (De-ashi-barai);
- бедро скручивание (O-goshi);
- задняя подножка (O-soto-otoshi).

Выведение из равновесия рывком (Uki-otoshi).

Примечания:

Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоятельное техническое действие. Освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет совершенствование предыдущих понятий, включенных в первую ступень.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении (ukemi). По этой же причине болевые приемы и удушения на этом этапе обучения не даются.

Предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных ТД (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка), а также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний. Для упрощения понимания защитные действия на этом этапе обучения даются без контратак.

Целевая взаимосвязь изучаемых ТД поможет осознать и практически освоить конструирование комплексов ТД (комбинаций) из отдельных ТД, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбинация». Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере-удержание, бросок-удержание.

Далее ТД (nage-waza) предлагается выполнять, не стоя на месте, а используя передвижения партнера («уке»). Для того, чтобы юный спортсмен уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные ТД, но и смог проводить ТД в движении; находить использовать удачный момент для начала проведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки.

С этой целью предлагается использовать задания, в которых «уке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД.

Направления движения «уке»:

- вперед на «тори»;
- назад от «тори»;
- в сторону влево;
- сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся
в группах начальной подготовки 3 и 4 года обучения**

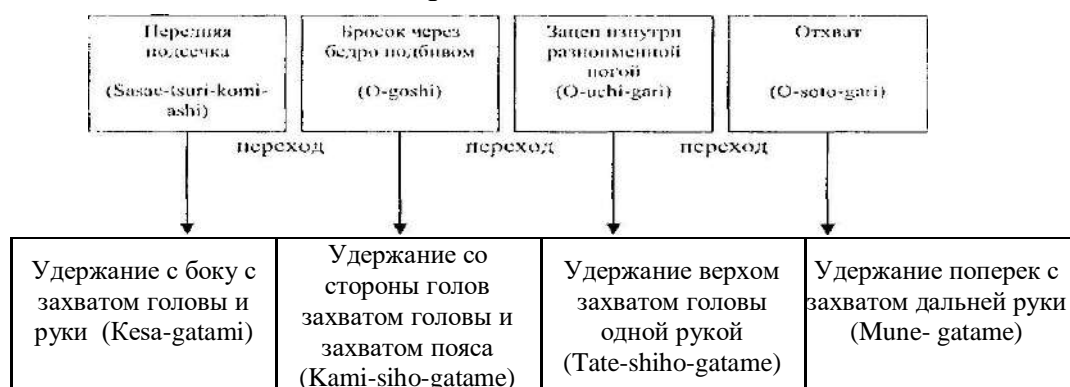
НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэй-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

Демонстрационный комплекс:



Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

А. Исходное положение: «уке» в высоком партере (па четвереньках), «тори» верхом па «уке» (однонаправленно): переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-siho-gatame).

Б. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы: переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

Защиты от удержаний.

А. Удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

- отжиманием головы руками;
- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;

- переворотом.

Б. Удержания поперек (Yoko-shiho-gatami):

- отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху па «уке»;
- переворотом, с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча; захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

Дополнительный материал.

А. Защиты от ТД в стойке (Nage-waza):

- от боковой подсечки (De-ashi-barai): «уке» загружает атакованную ногу;
 - «уке» убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;
 - от броска через бедро скручиванием (Uke-goshi): «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
 - «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку;
- от задней подножки (O-soto-otoshi):*
- «уке» убирает атакованную ногу;
 - «уке» встречает атаковую ногу «тори» упором.

Б. Способы освобождения захваченной ноги при проведении «тори» удержания.

В. *Переходное положение:

- «уке» на одном колене, «тори» в стойке: зацеп изнутри (O-uchi-gari); отхват (O-soto-gari);
- бросок через бедро (O-goshi).

Может использоваться в качестве подводящего упражнения для перечисленных техник и как самостоятельное атакующее действие.

Г. Выведение из равновесия толчком (Sumi-otoshi).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а так же характера величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения

средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повтор-но-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической,

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует проводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на тренировочном этапе в группах 1-го и 2-го года обучения

Осваиваются технические действия в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

А также идет повторение и совершенствование предыдущих ТД.

Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Kuzushi).

Вводится новая группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsuwaza).

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не дается.

Вводятся базовые понятия - защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакующие действия соперника.

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на второй ступени ТД-передняя подсечка, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Особенность третьей ступени - выполнение ТД (Nage-waza) в движении с партнером, как и на предыдущей ступени, по движение задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учился создавать и использовать благоприятные условия для начала проведения ТД.

С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в которых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД.

Направления движения задаваемых «тори»:

- вперед;
- назад;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-гатэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Совершенствование техники страховок (Ukemi).

Совершенствование выведений из равновесия (Kuzushi).

Демонстрационный комплекс техники дзюдо

Боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai)	Бросок через плечо (Seoi-nage)	Подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari)	Передняя подножка (tai-o-toshi)	Бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage)	
переход		переход		переход	
Болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi)	Обратное удержание с боку (Ushiro-kesa-gatame)	Болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания с боку (Kesa-gatami)	Узел локтя ногой от удержания с боку (Ashi-ude-gatami)	Узел локтя руками (Ude-gatami)	

Защиты от ранее изученных удержаний:

- от удержания сбоку (Kata-gatame);
- от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-gatame);
- от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame); - от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

Например:

- переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);
- переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame);
- вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame);
- вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

Защитные действия выбираются самостоятельно.

Защиты от ранее изученных бросков:

- зацеп изнутри (O-uchi-gari);
- передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);
- отхват (O-soto-gari);
- бросок через бедро (O-goshi).

Например:

- защита от зацепа изнутри (O-uchi-gari) способом «освобождение захваченной ноги»;
- защита от броска через бедро (O-goshi) способом «обшагивание по ходу».

Защитные действия выбираются самостоятельно.

Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

- опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;
- блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);
- использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

Например:

- способом «опережение»: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;
- способом «блокирование» блокирование с подъемом вверх от броска через бедро (O-goshi);
- способом «использование»: передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

Перевороты с выходом на удержание или на болевой прием:

- переворот выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание (Mune-gatame);
- переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек (Yoko-siho-gatame);
- переворот из положения «тори» на спине, «уке» между его ног с выходом на рычаг локтя (Juji-gatame).

Дополнительный материал. Стойка (Nage-waza):

- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma);
- бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);
- передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsuri-komi-ashi);
- подсечка изнутри выполняемая на стоящем на одном колене «уке» (Ko-uchi-gari).

Партер (Ne-waza):

- болевой прием рычагом локтя;
 - способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя (Juji-gatame);
 - вариант 1: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);
 - вариант 2: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);
- болевого прием рычагом двумя руками и ногой (Ashi-gatame) из положения «тори» на спине «уке» между его ног.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на тренировочном этапе в группах 3-го года обучения

Осваиваются технические действия в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел болевых приемов - узлы на локтевой сустав.

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не даются.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, продолжается совершенствование ТД, изученных ранее.

Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza) узлом.

ТД (Nage-waza) выполняются в движении с партнером, характер движения и направление задает «тори». Спортсмену необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

Впервые дается новый раздел - комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке (Nage-waza). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

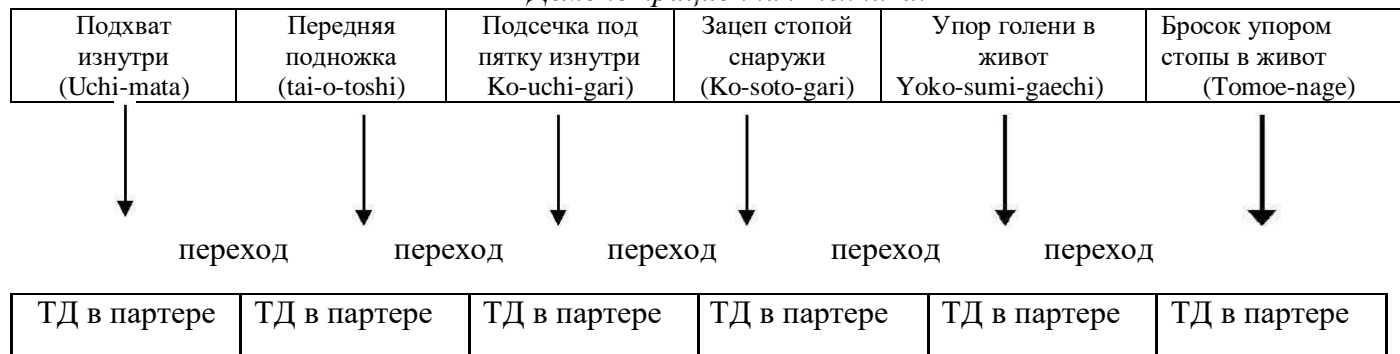
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног-(запрещенный прием)
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб - (запрещенный прием)
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку - (запрещенный прием)
Сзои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен) - (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем

Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи- гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку

Демонстрационная техника:



Например:

- задняя подножка на пятке (Tane-o-toshi) - переход на удержание (Hon-kesa-gatame);
 - упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi) – переход на удержание (Yoko-shiho-gatame)
- ТД в партере выбираются самостоятельно.

Защиты и контратаки от ТД в партере (Ne-waza), изученных на третьей ступени:

- от болевого приема, рычагом локтя захватом рукимежду ног (Ude-hisigi-juji-gatami);
- от обратного удержания сбоку(Ushiro-kesa-gatame);
- от болевого приема рычагом локтя через бедро (Kesa-garami);
- от узла локтя с помощью ноги (Ashi-ude-garami);
- от узла локтя руками (Ude-garami).

Комбинации в стойке (Nage-waza) с использованием приемов, в завершающей фазе комбинации:

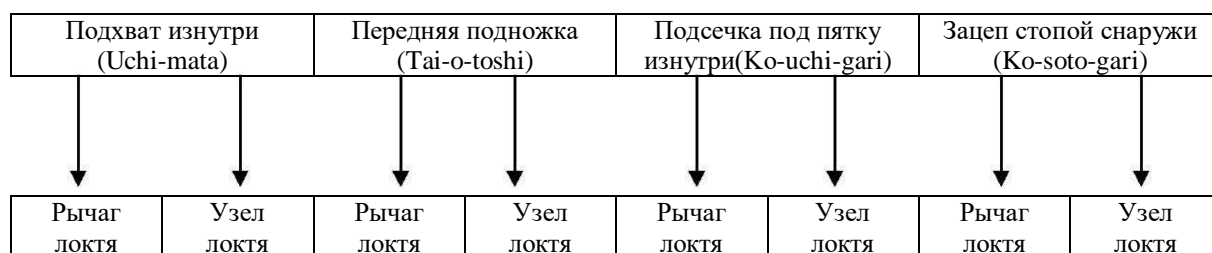
- подхват изнутри (Uchi-mata);
- передняя подножка (Tai-o-toshi);
- одноименный зацеп изнутри (Ко-uchi-gari); - зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi); - задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

Например:

Атака, выполненная с завершающим броском назад:

- однонаправленная комбинация (вперед-назад): подхват изнутри (Uchi-mata) - задняя подножка на пятке (Tani-otoshi);
- однонаправленная комбинация (назад-назад): задняя подножка (O-soto-gari) - задняя подножка на пятке (Tani-o-toshi).

Комбинация в партере (Ne-waza) с выходом на болевой прием



Например:

- удержание сбоку (Ashi-gatame) - рычаг локтя через бедро (Hon-kesa-gatame);
- удержание поперек (Juji-gatame) – рычаг локтя между ног (Mune-gatame)

Защиты и контратаки от ТД (Nage-waza), ранее изученных:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai); - бросок через плечо (Seoi-nage);
- подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari);
- бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi); - бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage).

Например:

- боковая подсечка (De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов (Okuri-ashi-barai);
- переход на удержание поперек (Kuzuri-yoko-shiho-gatame) способом «опережение» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage);
- переход на удержание поперек (Ura-shiho-gatame) способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage).

Техника партера (Ne-waza).

Комбинации: переворот - удержание.

- Исходное положение: «тори» па спине, «уке» между ног «тори»;
- переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног (Ude-hisigi-juji-gatame);
- переворот блокировкой руки и головы с переходом на удержание сбоку (Kata-gatame);
- переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке», переход на удержание (Manu-gatame).

Например:

- переворот вращением с блокировкой руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание (Manu-gatame);
- переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание (Kata-gatame).

Демонстрационная техника партера (Ne-waza):

- болевые приемы (Kansetsu-waza):
- болевой прием рычагом двумя руками (Ude-gatame) из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног;
- болевой прием (Juji-gatame) рычагом с переворотом; - болевой прием замком под плечо (Waki-gatame).

Дополнительный материал.

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание (Hikkomi-gaeshi-tate-shiho-gatame).

Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот (Eri-seoi-nage).

В. Броски, выполняемые из исходного положения:

- «уке» на одном колене: зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
- упор голенью в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- подхват изнутри (Uchi-mata).

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на тренировочном этапе в группах 4 года обучения

Продолжается освоение технических действий в стойке и в партере.

Совершенствуется ТД, изученные на предыдущих ступенях.

Совершенствуется ранее изученная группа приемов борьбы в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел приемов - удушения (Shime-waza).

Новую группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) предложено использовать в контратаке.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на пятой ступени совершенствуются ТД, изученные на предыдущей и более ранних ступеней.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал.

Предлагается самостоятельно освоить защитные и контратакующие ТД в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) от изученных па предыдущей ступени самостоятельно.

Продолжена тема комбинаций в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - удушения.

На пятой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.

Задачи:

Изучить 6 ТД в стойке.

Изучить 5 удушающих приемов.

Освоить защиты и контратаки от 6 ТД в стойке, изученных ранее.

Освоить комбинации и контратаки используя 6 ТД в стойке, изученных ранее.

Освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приемы.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку- гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи- гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Демонстрационный комплекс технических действий:

Боковой переворот (Teguruma)	Переход за ногу (Kata-ashi-dori)	Подсад бедром (Ushiro-goshi)	Бросок через грудь скручиванием (Yoko-guruma)	Проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi)	Бросок через плечо с колен (Seoi-nage)
------------------------------	----------------------------------	------------------------------	---	--	--

Защиты и контратаки от бросков предыдущей ступени 3 «кю»:

- подхват изнутри (Uchi-mata);
- передняя подножка (Tai-o-tochi);
- одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
- зацеп стопой снаружи (Ko-coto-gari);
- упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
- задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

Например: От броска подхват изнутри (Uchi-mata).

Используя атакующие действия противника:

- обшагиванием с выходом на удержание сверху (Tate-shiho-gatame).

Опережением:

- бросок через бедро (O-goshi) влево от подхвата изнутри (Uchi-mata) вправо;
- бросок подхватом под две ноги (Hagai-goshi) вправо от подхвата изнутри (Uchi-mata) влево.

Блокировкой:

Бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi) от подхвата изнутри (Uchi-mata); Боковой переворот (Te-guruma) от подхвата изнутри (Uchi-mata).

Использованием приемов 2 «кю» в комбинациях и контратаках:

- боковой переворот (Te-guruma); - проход за ногу (Kata-ashi-dori);
- бросок через бедро вскидывая (Ushiro-goshi); - боковая подножка (Yoko-guruma);
- проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
- бросок через плечо с колен (Seoi-nage).

Например:

контратака: проход за ногу (Kata-ashi-dori) от боковой подсечки (De-ashi-barai);

комбинация: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - проход за ногу (Kushiki-taoshi).

Демонстрационный комплекс удушающих приемов (Shime-waza):

- удушающий петлей (Gyaku-okuri-eri-jime) от переворота способом «лампочка»;
- удушающий предплечьем сзади (Hadaka-jime) «уке», лежащему на животе;
- удушающий (Hadaka-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;
- удушающий (Juji-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;
- удушающий (Juji-jime) из положения «уке» на четвереньках с переворотом;

Использование удушающих приемов в контратаке.

Удушающий петлей (Koshi-jime) выседом и забеганием от броска через плечо с колен (Drop-irron-seoi-nage).

Удушающий петлей (Kata-te-jime) с блокировкой плеча «уке» ногой от броска через плечо с колен (Drop-irron-seoi-nage).

Дополнительный материал:

- зацеп изнутри (O-uchi-gari) с захватом за штанину и обратный пояс;
- бросок отхватом (O-soto-gari) с захватом за рукав и обратный пояс;
- бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi);
- бросок через плечо с колен с захвата за одноименные рукав и отворот (Drop-eri-seoi-nage);
- передний переворот (Sukui-nage);
- бросок через бедро вскидывая (Utsuri-goshi).

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на тренировочном этапе в группах 5 года обучения

Совершенствуются технические действия в стойке и в партере.

Продолжается повторение и совершенствование ранее изученных технических действий.

Продолжает совершенствоваться ранее изученная группа приемов борьбы в партере (Nage-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza), удушающие приемы (Shime-waza).

Используется группа приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) в связках и комбинациях с переворотами, удержаниями и болевыми приемами.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается

практический материал этих понятий.

Осваиваются защитные и контратакующие действия в стойке (Nage-waza) от ТД изученных ранее.

Совершенствуются защитные действия в партере от ТД изученных ранее. Продолжена тема преследований от ТД в стойке (Nage-waza) в партере (Ne-waza) с использованием группы приемов в партере (Sankoku).

ТД (Nage-waza) выполняются в движении с партнером. Спортсмен учится создавать и использовать благоприятные моменты для проведения ТД и их комбинаций и связок.

Задачи:

Изучить семь технических действий в стойке.

Изучить пять переворотов в партере с выходом на удержания, болевые и удушающие приемы.

Освоить защиты и контратаки от шести ТД в стойке, изученных на синий пояс и от семи ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.

Освоить комбинации, используя семь ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томозэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Демонстрационный комплекс технических действий:

Бросок мельница (Kata-guruma)	Бросок с захватом рук под плечо (Soto-maki-komi)	Бросок через грудь (Ura-nage)	Проход за две ноги (Morote-gari)	Бросок через ногу (Ashi-guruma)	Обратный проход за две ноги (Sukui-nage)	Мельница с колен (Kata-guruuuma)
-------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--	----------------------------------

Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени:

- от бокового переворота (Te-gurumaa);
- от прохода за ногу (Kata-ashi-dori);
- от броска через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- от боковой подножки (Yoko-guruma);
- от прохода за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
- от броска через плечо с колен (Drop-seoi-naga).

Использование ТД в стойке (Nage-waza) 1 «кю» в комбинациях и контратаках:

- мельница (Kata-guruma);
- бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi); - бросок через грудь (Ura-nage);
- проход за две ноги (Morote-gari);
- бросок через ногу (Ashi-guruma)
- мельница выседом (Kata-guruma);
- обратный проход за две ноги (Sukui-nage).

Например: Бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi) с переходом на болевой прием или удержание.

Контратака: бросок через грудь (Ura-nage) от броска через бедро (O-goshi).

Демонстрационный комплекс приемов в партере.

Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание (Sankaku-garami) и (Sankaku-Jime) из положения «уке»: на четвереньках.

Переворот с переходом на удушающий прием (Sankaku-jime) и рычаг локтя (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе, «тори» верхом.

Переворот с выходом на удержание (Tate-Sankaku-garame) и удушающий (Sankaku-Jime) из положения: «тори» на спине, «уке» между его ног.

Переворот с переходом на удержание (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе.

Болевой ногами (Ashi-gatame) из положения: «тори» на спине «уке» между его ног.

Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени:

- мельница (Kata-guruma);
- бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi); - бросок через грудь (Ura-nage);
- проход за две ноги (Morote-gari); - бросок через ногу (Ashi-guruma);
- обратный проход за две ноги (Sukui-nage); мельница выседом (Kata-guruma). *Например.*

Контратака: подхват под две ноги (Harai-goshi) от прохода за две ноги (Morote-gari).

Дополнительный материал.

Техника именных приемов. Техника приемов из национальных видов борьбы:

- мельница выседом (Laats);
- куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);
- бросок через спину (Koga-seoi-nage);
- бросок с захвата «годаули» (Khabareli);
- бросок «бычок» способом через ногу садясь;
- бросок захватом под пятку разноименной рукой;
- бросок через грудь с зашагиванием;
- обвив - запрещенный прием;
- бросок способом «огнетушитель» со стойки - запрещенный приём;
- бросок через грудь с подсадом голенью (Iskakov-ura-nage).

Например: Бросок через спину (Koga-seoi-nage). Бросок с захвата «годаули» (Khabareli).

IV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность за безопасность занимающихся в зале возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям и соревнованиям осуществляется только при наличии медицинского заключения с указанием вида спорта.

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи.

Тренер обязан:

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед занятием проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и спортивного оборудования;
- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов;
- при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- сообщать в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

В начале тренировки в целях подготовки организма занимающегося к предстоящим нагрузкам и во избежание травм, необходимо провести разминку на все группы мышц, уделив особое внимание разогреву мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Необходимо предусмотреть возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

При разучивании приемов необходимо выполнять броски от центра к краю ковра, стараться полностью исключить столкновения с соседними парами, выполняющими броски и перевороты.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности;
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);
- нарушение правил врачебного контроля: допуск к занятиям и соревнованиям без разрешения врача, несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям; неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены; неумение определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и

соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Занимающимся необходимо знать общие меры безопасности.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются занимающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.

Занимающемуся запрещается:

- выполнять броски, упираясь головой в ковер (прежде всего, броски через спину, подхваты, «мельницы»);
- садиться на ковер, если на нем занимаются другие борцы;
- бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке;
- бороться с другим борцом, имеющим существенную разницу в весе, физической и технической подготовке.

Со спортсменами, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.
2. Надеть спортивную форму.
3. Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только с тренером.
4. Провести разминку.
5. Надеть необходимые средства защиты.
6. Строго соблюдать дисциплину.

Требования безопасности во время занятий:

1. Во время тренировки четко выполнять все требования и распоряжения тренера.
2. Выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.
3. Не выполнять упражнений без заданий тренера.
4. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
5. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
6. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
7. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
8. Не покидать место занятий без разрешения тренера.
9. Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения.
10. Нельзя: толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам, наносить грубые удары.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить родителям пострадавшего и администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).
3. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

V. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Основа воспитательного воздействия - пример тренера.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка - процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления, психосенсорных процессов. Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во

многим определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие;
- направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические;
- дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы, средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов

Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких, индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

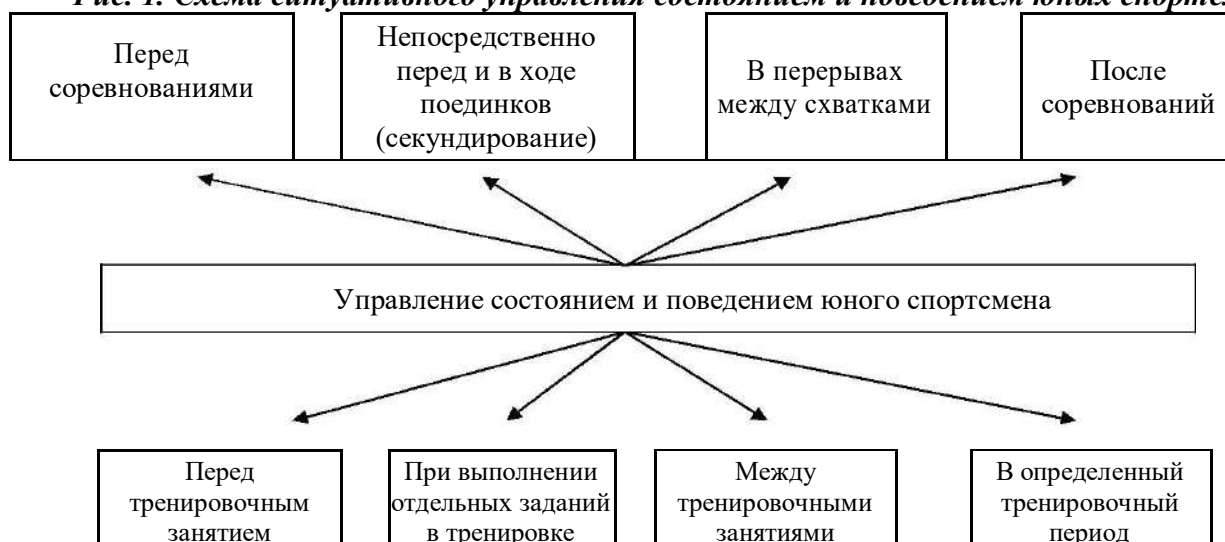
Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особыми мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия включается в рациональное объяснение тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов. На рис. 1 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Рис. 1. Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов



К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности. Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта:

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод

постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

заклучительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее; - выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленный на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Мышечные усилия в 1/2, 1/3, 1/4 от максимального позволяют использовать силовые упражнения наряду с упражнениями на технику как средство развития совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т.п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные

упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности - упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкость характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать и управлять движениями с пространственными, временными и динамическими характеристиками. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий.

В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолевая которую спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается прежде всего средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивной борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки - стадии формирования умений - особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний - в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах движений (амплитуду), направление, форму и т.п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при

выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений - все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия - в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести трудности, связанные с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект - совершенствуется двигательное умение выполнять спортивное упражнение и совершенствуется воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит свой вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Спортсмену приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действий соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство

момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

VI. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа в группе на тренировочных занятиях осуществляется с учетом принципов:

1. Гуманистическая направленность. Гуманное отношение к детям включает: педагогическую любовь и веру в ребенка, терпимость к его недостаткам, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования;

2. Воспитание в процессе спортивной деятельности. Способствует приобретению ребенком определенных знаний о физических упражнениях, оздоровительному воздействию на организм, получению необходимых знаний о выполнении движений, спортивных упражнений и играх;

3. Воспитание в коллективе и через коллектив. Коллективная работа в группе позволяет по очереди сотрудничать друг с другом, выступая то в роли обучаемого, то в роли обучающихся;

4. Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов. Принимать ребенка таким, каким он есть, относиться к нему как равному.

5. Единство обучения и воспитания. Помогает развить у ребенка не только физические, но и умственные способности, духовно-нравственные качества личности, эстетические чувства и духовную культуру.

Воспитательная работа с детьми проводится в тренировочных занятиях, играх, соревнованиях, показательных выступлениях, на занятиях по теории и в свободное время. Она формирует у занимающихся потребность к постоянному пополнению своих знаний, умений, навыков и творческому применению их в практической деятельности, нацеливает на приобретение ими необходимых знаний и умений для будущей профессии и способствует осознанному выбору будущей профессиональной деятельности.

Важным условием успешного осуществления воспитательной работы является единство семьи, школы и тренера. Задача этого сотрудничества - воспитать нравственную личность, обладающую развитым чувством ответственности, личность способную самостоятельно

принимать ответственные решения в ситуации выбора, обладающую разносторонним интеллектом, умеющую вести диалог и адаптироваться к современным условиям жизни, ориентировать спортсменов на подготовку для будущего *профессионального образования: педагогического* (учитель, тренер, преподаватель, методист, инструктор), *спортивного* (профессиональный спортсмен, судья), *медицинского* (медицинский работник – врач, медицинский персонал, инструктор оздоровительной и лечебной физической культуры), *военного, МЧС, МВД*. Из факторов социализации самым важным и значительным была и остается родительская семья, как первичная ячейка общества. Кроме сознательного целенаправленного воспитания, которое дают ребенку родители, на ребенка воздействует вся внутрисемейная атмосфера, причем эффект этого воздействия накапливается с возрастом, преломляясь в структуре личности. Таким образом, для ребенка семья, какая она бы ни была, является непререкаемым авторитетом. К сожалению, семьи не всегда адекватно воспринимают поданные ребенком упражнения. Некоторые родители просто устают и не способны что-либо воспринимать, другие особенно не заботятся о именно физическом развитии ребенка, третьи... К сожалению еще много семей, где родители не готовы совместно с тренером оказывать все возможные влияния на физическое развитие ребенка. В подобного рода случаях тренер должен обязательно встретиться с родителями, обсудить сложившуюся обстановку, наметить возможные пути выходы их кризисной ситуации. Объяснить родителям о возрастных и психологических особенностях детского организма, важность физического развития их ребенка. Родители должны быть союзниками в образовательном процессе.

Формы взаимодействия с родителями:

1. Родительские собрания. На собраниях тренер информирует родителей о достижениях и проблемах детей, связанных с усвоением ими программного материала, поднимает вопросы по организации совместного досуга детей и родителей, организационные вопросы.
2. Индивидуальные беседы с родителями каждого ребенка после занятий по мере необходимости.
3. Совместная деятельность. Подготовка и проведение спортивных мероприятий с участием детей и родителей. Соревнования, праздники, на которых родители не только зрители, но и участники мероприятия.
4. Ознакомление родителей с работой группы:
 - посещение и просмотр тренировочных занятий;
 - соревнований;
 - контрольных «срезов» по ОФП и СФП.

VII. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

В учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна.

Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, витаминно-минеральные комплексы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

VIII. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом ДЮСШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование занимающихся о списке запрещенных веществах, субстанциях и методах «ВАДА» в соревновательный и во вне соревновательный периоды	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года
2	Информирование занимающихся о списке не запрещенных препаратов для использования в спорте с учетом возрастных показаний		
3	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу «ВАДА»)		
4	Фармакология спорта		
5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

IX. СОРЕВНОВАНИЯ. ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Допускать спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного дзюдоиста следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации дзюдоистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм дзюдоиста к определенным соревновательным условиям, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к

соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

В течение всего периода обучения тренер должен себе готовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. 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 под наблюдением тренера.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, судей. Занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря, в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо присваивается категория «юный спортивный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность у занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и выступления в соревнованиях. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Занимающиеся тренировочного этапа должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать юным дзюдоистам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

В процессе инструкторской и судейской практики, занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения и показа различных физических упражнений, проведения подготовительной и заключительной частей урока, приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять комплексы обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений, конспекты тренировочных занятий, план учебно-тренировочного сбора. Они должны уметь провести разминку по заданию тренера, обучить пройденным обще-подготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы, участвовать в судействе тренировочных схваток в роли помощника тренера.

В тренировочном процессе необходимо предусмотреть также:

- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды;
- протоколы взвешивания;
- акт приемки места проведения соревнования;
- протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка;
- график распределения судей на схватку;
- отчет главного судьи соревнований;
- таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований.

Примерный план инструкторско-судейской практики

№ п/п	Содержание	Мероприятия	Сроки
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования технико-тактической подготовки.	в течение года в соответствии с этапами обучения
2	Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия		
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора		
4	Изучение правил соревнования по дзюдо	Участие в судействе соревнований	в течение года в соответствии с предъявляемыми требованиями к оформлению звания
5	Выполнение необходимых требований для присвоения звания спортивного судьи		

X. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм обучающегося

тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм обучающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма;
- организацию восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов.

Два раза в год все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендации врача.

Медицинский контроль - по требованиям СанПиН занимающиеся должны предоставлять справки от врача из поликлиники независимо от группы обучения, так как только врач-педиатр наблюдает и знает обо всех заболеваниях ребёнка и на этих основаниях даёт разрешение к занятиям избранным видом спорта, т.е. несёт ответственность за здоровье данного ребёнка. Кабинет спортивной медицины даёт разрешение на участие в соревнованиях. Если в ходе диспансерного осмотра у спортсмена выявляется какие-либо нарушения или отклонения, то ребёнок направляется к лечащему врачу-педиатру.

Углубленное медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд./мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений (ЧСС)	
	уд/10 с	уд/мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может выполняться тренером перед тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$P = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10.$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить обучающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Внешние признаки утомления

Внешние признаки утомления	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение	Неточность в выполнении команды, ошибки	Замедленное выполнение команд, указаний при перемене направлений передвижений 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, тошноту

Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы со спортсменами на всех этапах многолетней подготовки. Контроль должен быть системным и комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных критериях.

В ходе каждого тренировочного занятия тренер контролирует физическое состояние обучающихся и уровень формирования двигательных навыков. Без индивидуального контроля невозможен анализ оценки выработки новых решений. В тренировочном процессе применяют следующие виды контроля:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

Педагогический контроль необходим для совершенствования качества построения и проведения тренировочного процесса обучения, накопление профессионального мастерства, оценки инновационных средств и методов обучения.

Показатели и методы педагогического контроля

№ п/п	Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
1	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	Оперативный Текущий Этапный	Специализированная нагрузка. Координационная сложность нагрузки. Направленность нагрузки. Величина нагрузки.	Опрос спортсменов. Анализ тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований. Определение и фиксация показателей тренировочной деятельности. Тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
2	Контроль над физической подготовленностью	Этапный	Уровень развития физических способностей.	
3	Контроль над технической подготовленностью	Текущий Этапный	Объём техники. Разносторонность техники. Эффективность техники. Освоенность.	

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Влияния физических качеств и телосложения на результативность представлены в виде таблицы:

№ п/п	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Скоростные способности	3
2	Мышечная сила	3
3	Вестибулярная устойчивость	3
4	Выносливость	3
5	Гибкость	2
6	Координационные способности	2
7	Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3-значительное влияние;
- 2-среднее влияние;
- 1-незначительно влияние.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

XI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены в виде тестов, характеризующие уровень развития физических качеств.

Тестирование физических качеств (выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП) в СШ является, в основном, средством для отслеживания динамики роста уровня физических показателей и оптимальной коррекции величины предполагаемых нагрузок, но ни в коем случае не для отсеивания или не перевода в старшую группу.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортсменов в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов.

Для групп начальной подготовки и групп тренировочной спортивной специализации выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Результаты контрольных нормативов записываются в журнал для последующего сравнительного контроля и своевременного внесения необходимых коррективов в тренировочном процессе обучения.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют тесты, направленные на выявление уровня физической подготовленности занимающихся.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов.

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Для перевода на следующий этап обучения в группах спортивного совершенствования кроме контрольных нормативов учитываются динамика спортивных результатов в соревновательной деятельности.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся значения контрольных упражнений с учетом весовых категорий занимающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (НП)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения не менее 10 с	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения не менее 8 с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 4 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу не менее 3 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места не менее 90 см	Прыжок в длину с места не менее 70 см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу пальцами коснуться пола	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (ТСС)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	<i>Для спортивных дисциплин:</i>	
	Весовые категории: 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50 кг.	Весовые категории: 24, 28, 32, 36, 40 кг.
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Развиваемые физические качества	<i>Для спортивных дисциплин:</i>	
	Весовые категории:55, +55, 60, 66, 73 кг.	Весовые категории:44, 48, 52, +52, 57 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу касание пола ладонями	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
<i>Для спортивных дисциплин:</i>		
Развиваемые физические качества	Весовые категории: 73+, 81, 90, +90, 100, +100 кг.	Весовые категории: 63, +63, 70, +70, 78, +78 кг.
	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места не менее 150 см	Прыжок в длину с места не менее 140 см
<i>Иные спортивные нормативы</i>		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1 года обучения
Общая физическая подготовка - ОФП**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,8	9,5	8,6	10,3	10,1	9,1
2	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	-	-	-
3	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	8	9	12	6	7	11
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	12	14	7	10	11
5	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	105	115	125
6	Подтягивания на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	1	2	3	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	5	7	9	4	6	8
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 20 сек (кол-во раз)	6	7	11	5	6	8

Специальная физическая подготовка – СФП

№ п/п	Вид упражнения
1	Задняя подножка
2	Контрприем от отхвата или задней подножки
3	Контрприем от зацепа изнутри голенью
4	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
5	Удержание сбоку

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 39 баллов.

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2 года обучения
Общая физическая подготовка – ОФП**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,6	9,3	8,4	10,1	9,9	8,9
2	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	-	-	-
3	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	8	10	13	6	8	12
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11	13	15	8	11	13
5	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	110	120	130
6	Подтягивания на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20сек (кол-во раз)	6	8	10	5	7	9
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 20 сек (кол-во раз)	6	8	12	5	7	9

Специальная физическая подготовка – СФП

№ п/п	Вид упражнения
1	Боковая подсечка под выставленную ногу
2	Подсечка в колено под отставленную ногу
3	Передняя подсечка под выставленную ногу
4	Бросок скручиванием вокруг бедра
5	Удержание поперек
6	Удержание верхом

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 42 баллов.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 3-4 года обучения

Общая физическая подготовка - ОФП

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,4	9,1	8,2	9,9	9,7	8,7
2	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
3	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	10	12	15	8	10	14
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13	15	17	10	13	15
5	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	120	130	140
6	Подтягивания на перекладине за 20 сек (кол-во раз)	3	4	5	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20сек (кол-во раз)	8	10	12	7	9	11
8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа 20 сек (кол-во раз)	8	10	14	6	8	10

Специальная физическая подготовка - СФП

№ п/п	Вид упражнения
1	Отхват
2	Бросок через бедро подбивом
3	Зацеп изнутри голенью
4	Бросок через спину с захватом руки и плеча
5	Удержание с фиксацией плеча головой
6	Удержание со стороны головы

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 42 баллов.

Контрольные нормативы для группы тренировочной спортивной специализации

1 года обучения - Общая физическая подготовка - ОФП

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		Оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,5	8,9	8,5	10,5	9,5	9
2	Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	8	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	12	15
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13	15	20	7	9	12
5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	8	10	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	-	-	-	6	8	10
7	Прыжок в длину с места (см)	135	150	160	130	140	155
8	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	2	4	6	2	3	4

Специальная физическая подготовка - СФП

№ п/п	Вид упражнения
1	Подсечка изнутри
2	Боковая подсечка в темп шагов
3	Передняя подножка
4	Подхват бедром (под две ноги)
5	Удержание сбоку с захватом из-под руки
6	Удержание сбоку с захватом своей ноги
7	Удержание поперек с захватом руки
8	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 48 баллов.

**Контрольные нормативы для группы тренировочной спортивной специализации
2 года обучения - Общая физическая подготовка – ОФП**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,3	8,7	8,3	10,2	9,3	8,8
2	Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	15	17	20
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	22	25	30	19	22	25
5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	9	12	15	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	-	-	-	10	12	15
7	Прыжок в длину с места (см)	155	165	170	145	155	165
8	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	4	6	8	2	4	6

Специальная физическая подготовка – СФП

№ п/п	Вид упражнения
1	Зацеп снаружи голенью
2	Бросок через бедро с захватом пояса
3	Передняя подсечка под отставленную ногу
4	Подхват изнутри (под одну ногу)
5	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
6	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
7	Удушение сзади двумя отворотами
8	Удушение сзади отворотом, выключая руку
9	Бросок захватом двух ног
10	Бросок захватом ноги за пятку

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 54 балла.

**Контрольные нормативы для группы тренировочной спортивной специализации
3 года обучения - Общая физическая подготовка - ОФП**

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		Оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	9,0	8,5	8,1	9,5	9,0	8,6
2	Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	17	21	25
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	35	40	21	26	30
5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	13	16	20	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	-	-	-	14	17	20
7	Прыжок в длину с места (см)	167	175	180	160	165	170
8	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	6	8	10	4	6	8

Специальная физическая подготовка - СФП

№ п/п	Вид упражнения
1	Подсечка изнутри
2	Бросок через бедро с захватом шеи
3	Бросок через бедро с захватом отворота
4	Боковая подножка на пятке (седом)
5	Бросок через голову с упором стопой в живот

6	Бросок через голову с упором голени в живот
7	Бросок через плечи «мельница», с захватом рукава и отворота
8	Узел локтя
9	Рычаг локтя захватом руки между ног
10	Рычаг локтя от удержания сбоку

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 54 баллов.

**Контрольные нормативы для группы тренировочной спортивной специализации
4 года обучения - Общая физическая подготовка - ОФП**

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		Оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	8,7	8,3	7,9	9,5	9,0	8,6
2	Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	14	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	23	27	30
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	45	50	26	31	35
5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	18	22	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	-	-	-	16	19	22
7	Прыжок в длину с места (см)	177	185	190	165	170	175
8	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	8	10	12	6	8	10

Специальная физическая подготовка - СФП

№ п/п	Вид упражнения
1	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)
2	Контрприем от боковой подсечки
3	Контрприем от подсечки изнутри
4	Контрприем от подхвата бедром
5	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
6	Подсад бедром и голенью изнутри
7	Удушение сзади плечом и предплечьем
8	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
9	Узел локтя от удержания сбоку
10	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
11	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 57 баллов.

**Контрольные нормативы для группы тренировочной спортивной специализации
5 года обучения - Общая физическая подготовка – ОФП**

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		Оценки					
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 (с)	8,5	8,1	7,7	9,2	8,8	8,4
2	Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	11	13	15	-	-	-
3	Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	28	32	35
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	55	60	30	35	40
5	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	18	22	25	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	-	-	-	18	21	24
7	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	170	175	180
8	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	10	12	14	8	10	12

Специальная физическая подготовка – СФП

№	Вид упражнения
1	Задняя подножка на пятке (седом)
2	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
3	Обратный переворот с подсадом бедром
4	Бросок выведением из равновесия вперед
5	Удушение захватом головы и руки ногами
6	Боковой переворот
7	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
8	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
9	Отхват в падении с захватом руки под плечо
10	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо «вертушка»
11	Обратный рычаг локтя внутрь
12	Бросок через грудь вращением (седом)
13	Боковая подсечка с падением

Примечание: для перевода на следующий год обучения необходимо набрать в сумме не менее 63 баллов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Прыжки в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Занимающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Занимающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с, засчитывается количество полных подтягиваний.

Разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд. Из положения лежа на ковре осуществляется подъем туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня по специальной физической и технико-тактической подготовке

Быстрота (специальная):

- время - 10 бросков (одного и того же) на 2-х и более партнерах;
- время броска (данные тензодинамографической методики);

Сила (общая):

- вес - толчок штанги;
- вес груза - для 10 подтягиваний на перекладине;
- вес штанги - приседания;

- вес штанги - отжатый лежа от груди;
- количество подтягиваний в висе (юноши);
- количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа (девушки);

Сила (специальная):

- измерение силы в положениях, соответствующих основной фазе бросков:
- бросков через спину;
- бросков зацепами,
- подхватами, подножками;
- бросков подсечками;
- тяга в захватах правой и левой руками;

Ловкость (общая):

- на оценку - забегание вокруг головы на мосту;
- на оценку - выполнение акробатических упражнений.

Ловкость (специальная):

- умение выполнять варианты технических приемов из всех классификационных групп на оценку.

Выносливость (общая):

- время - бега 1000 м;
- время - выполнения многократно выполняющихся упражнений;
- количество - приседаний со штангой своего веса (партнером);
- количество - отжиманий в упоре лежа;
- количество - подтягиваний на перекладине.

Выносливость (специальная):

- время - непрерывной борьбы с заменой партнеров в максимальном темпе.

Гибкость:

- на оценку - шпагат (прямой, правый, левый);
- на оценку - перевороты на мосту;
- на оценку - «гимнастический мостик»;
- на оценку - наклоны вперед.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Критерии оценок:

«5» - правильное понимание и четкое выполнение демонстрируемых действий (защит, бросков, захватов, самостраховки и т.д.):

- сохранение равновесия и контроля,
- правильный выбор скорости, ритма и силы,
- достаточность и правильность концентрации,
- соблюдение этикета (поклоны, стойки и т.д.)

«4» - маленькие ошибки:

- неправильное положение корпуса, головы, ног при передвижениях,
- частичная потеря равновесия,
- действия выполняются с недостаточной концентрацией, скоростью или силой,
- нечеткие и вялые действия, ошибки в технике падений,
- незначительная пауза во время технического действия, после которой действие все же удачно завершено,
- отдельные ошибки в выборе позиций и положения корпуса,
- отсутствие целостности в демонстрируемой комбинации (нарушение правильного ритма и слитности действий).

«3» - средние ошибки:

- нарушения установленного этикета (приветствие, одежда и пояс),
- неправильная дистанция,
- неправильный захват,
- нечеткое выставление защиты при атаке,
- явное подыгрывание со стороны партнера,
- потеря равновесия (с касанием татами) при выполнении технических действий,

- неправильные уходы от технических действий.

«2» - большие ошибки:

- сделано больше или меньше шагов, чем требуется при выполнении данной техники,
- сбой при выполнении действий, повлекший за собой значительную паузу,
- неправильное положение стоп при передвижениях в «НЕ-ВАЗА», при переходах в «НЕ-ВАЗА» (в положениях на одном или двух коленях),
- нарушен порядок выполнения приемов вправо-влево,
- выполнена другая разновидность приема,
- получение спортсменом травмы или повреждение формы, требующие остановки демонстрации техники,
- пропущена или не выполнена техника,
- пропущена техника, сделана следующая техника, а затем выполнена пропущенная (в этом случае обе техники оцениваются как невыполненные).

XII. САМОПОДГОТОВКА

Тренировочный процесс при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом предполагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного время.

В самостоятельные занятия необходимо включать общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, гири, гантели, резиновый эспандер и др.) различные висы и упоры; акробатические упражнения; бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры; упражнения на различных тренажерах, спортивных площадках; катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде, плавание.

Во время самостоятельных занятий физическими упражнениями очень важен самоконтроль (управление собой). Самоконтроль - это систематические самостоятельные наблюдения занимающегося физическими упражнениями и спортом за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Таким образом, теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

При выполнении упражнений необходимо следовать следующим требованиям:

- упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, состоянию здоровья, возрасту, полу;
- выполнять определенной последовательности;
- охватывать основные мышечные группы и воздействовать на силу, растягивание, расслабление, обеспечивать улучшение общей подвижности;
- носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;
- нагрузка должна постепенно возрастать с некоторыми снижением к концу зарядки;
- комплекс следует периодически обновлять, т.к. привычность упражнения снижает его эффективность.

Примеры упражнений для самостоятельных занятий:

1. Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, бег, выполняемые в спокойном темпе, потягивания). Одновременно надо проделать несколько дыхательных упражнений.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы туловища, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.

3. Упражнения, воздействующие на мышцы рук, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы.
4. Упражнения силового характера.
5. Прыжковые упражнения.
6. Завершают занятие упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; подскоки, перескоки.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Челночный бег: 3x10, 5x10, 10x10 метров, выполняется с максимальной скоростью.

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для рук, туловища и ног;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на восстановления дыхания.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук.

- упражнения с набивным мячом (камнем, вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке);

- упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху);

- упражнения с гирями (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу, в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи

другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки.

- на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; вис на стенке ноги в сторону, сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

- на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладьями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны; поднимание согнутых, прямых ног, вис углом и др.

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции.

Примерные упражнения общей физической подготовки

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.
2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп – два движения в одну секунду.
3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.
4. Бег с поворотами на 360° вправо и влево.
5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.
6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.
7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.
8. Исходное положение (и.п.) – ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1–2 – вперед-назад; 3–4 – вправо-влево. Темп – два движения в одну секунду. После нескольких повторений рекомендуется выполнить упражнение с закрытыми глазами.
9. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1–2 – маховое движение правой ногой к левой руке; 3–4 – то же левой ногой. Поворот на 360°. После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 – круговое движение туловища вправо; 5–8 – то же влево. Темп – одно движение в секунду.
11. И. п. – основная стойка (о.с.). 1–4 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360°; 4 – о. с.
12. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1–4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5–8 – то же вправо. Темп – одно движение в секунду.
13. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и. п., поворот туловища влево, присед на правой; 4 – и. п. Темп – одно движение в секунду.
14. И. п. – руки на поясе. 1–4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360°. Темп – один поворот в секунду. После выполнения задания сохранить устойчивое равновесие, ноги вместе

(стоя на одной ноге), то же с закрытыми глазами.

15. И. п. – руки на поясе. 1–4 – четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5–8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п. 14).

16. И. п. – о. с. 1 – прыжок с поворотом кругом в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и.п. 3–4 – то же в другую сторону.

17. И. п. – о. с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360° , руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360° , руки вниз.

18. И. п. – ноги врозь. 1 – правая нога и руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3–4 – то же в другую сторону.

19. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. 1–4 – поворот переступанием на 360° . Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о. с., удерживать равновесие 3–5 с.

20. И. п. – о. с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и. п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.

21. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360° . 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами, о.с., открыть глаза. Удерживать равновесие 35 с.

22. И. п. – ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о. с., удерживать равновесие 3–5 с.

23. И. п. – о. с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой. Равновесие удерживать 10–15 с.

24. И. п. – стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1–4 – 4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8–10 с.

25. И. п. – стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10–15 с.

26. И. п. – равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1–2 – согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3–4 – опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.

27. И. п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и. п. 7–10 с. То же с закрытыми глазами.

28. И. п. – стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и. п. с поворотами головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

29. И. п. – то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами.

Акробатические упражнения:

Перекаты - в группировке назад - вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев, перекаат вперед, прогнувшись, который является элементом некоторых ГТД борца.

Кувырки - вперед, назад через плечо, через голову, серия двух-трех кувырков вперед, кувырков назад, то же, но с выпрыгиванием вверх, то же, но с прыжком на 180° и 360° .

Стойка - на лопатках, на голове и руках, на руках.

«Мост» -борцовский, забегание на мосту вправо-влево; гимнастический мост из различных положений, передвижения в «мостике» лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком.

Переворот боком «колесо» - два-три «колеса».

Упражнения на гибкость и подвижность суставов – махи ногами, наклоны из положения, стоя, сидя, «шпагаты».

Примерные упражнения специальной физической подготовки

- упражнения с внешним сопротивлением (штангой, гантелями, гириями, на тренажерах, с партнером, с резиной);

- упражнения с преодолением веса собственного тела (сгибания-разгибания рук в упоре лежа, на брусьях и в висе, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине, прыжки и др.).

1. Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, отжимание с хлопком. На один подход рекомендуется затрачивать 10-12 секунд, количество подходов – по мере физических возможностей.

2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.
3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.
4. Передвижение прыжками в упоре лежа.
5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной.
7. «Планка» на предплечьях, на прямых руках, на одной руке, с поднятой ногой.
8. Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, то же за 20 с, хватом сверху.
9. Подъем туловища лежа на спине за 20, 30 секунд, 1 минуту.

С партнером.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.
3. Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.
4. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего. Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.
5. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.
6. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.
13. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

Подводящие упражнения для овладения бросками проворотом



Рис.1. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса выходом.



Рис.2. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса уходом.

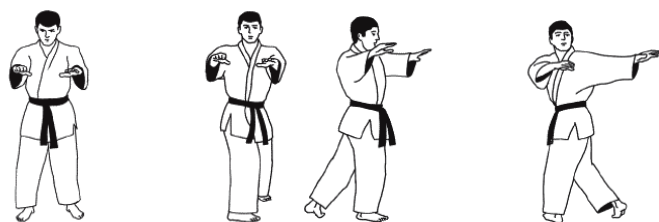


Рис.3. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом класса входом.

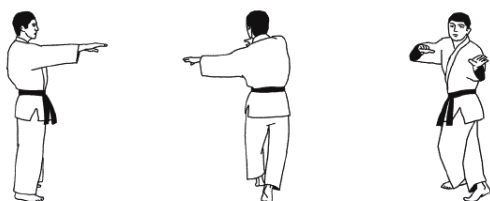


Рис.4. Подводящие действия для освоения выхода на старт бросков проворотом скрестного класса.

Подводящие упражнения для овладения бросками наклоном

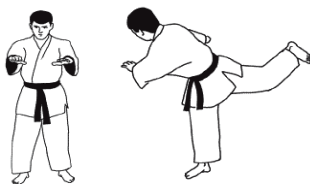


Рис. 5. Подводящие действия для освоения класса разностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном.

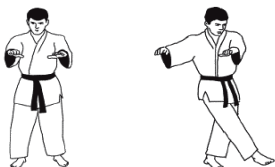


Рис. 6. Подводящие действия для освоения класса одностороннего разнонаправленного движения бросков типа наклоном.

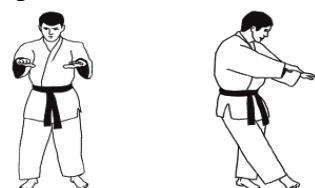


Рис. 7. Подводящие действия для освоения класса разностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном

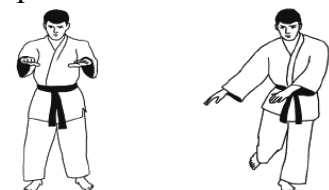


Рис. 8. Подводящие действия для освоения класса одностороннего однонаправленного движения бросков типа наклоном.

Подводящие упражнения для овладения запрокидыванием



Рис. 9. Подводящие действия для освоения класса одностороннего разнонаправленного движения бросков типа запрокидываний.

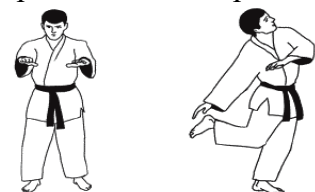


Рис. 10. Подводящие действия для освоения класса одностороннего однонаправленного движения бросков типа запрокидываний.



Рис. 11. Подводящие действия для освоения класса разностороннего разнонаправленного движения бросков типа запрокидываний.

ХIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767);
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд.- М.: Советский спорт. 2009.- 268 с.
4. Дзюдо [Текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2008.-96с.
5. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика (и др.); худож.-оформ. А. Киричѐк. – Ростов н/Д: Феникс, - 2006. – 800 с.: ил. – (образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
7. Верхошанский Ю. В Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
9. Готунов Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
10. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
15. Аралбаев А.С. Методика обучения основам ведения противоборства [Текст] / А.С. Аралбаев, Р.А. Пилюян // Начальный этап в многолетней подготовке борцов. - Малаховка, 1991. - С.49-65.
16. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 240 с.
17. Керимов Ф.А. Формирование психофизиологических качеств у юных борцов 10-11 лет [Текст] / Ф.А. Керимов, А.А. Рузиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 2003. - №2. - С. 37-38.
18. Левицкий А.Г. Как объективно оценить уровень мастерства дзюдоиста? [Текст] / А.Г.
19. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. –144 с.
20. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
21. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980 9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
22. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/.-М.: Физическая культура, 2010 — 240 11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е

- изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с.
23. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии»
Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2008, стр. 114.
24. Программа спортивной подготовки Дзюдо МБУ ДО «СДЮСШОР №2», г. Старый Оскол, 2015г.
25. Программа спортивной подготовки для «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №17» г. Самара, 2014г.
26. Дополнительная образовательная программа предпрофессиональной подготовки по дзюдо МАОУ ДОД СДЮСШОР«Центр дзюдо», г. Тюмень, 2015г.
27. Программа спортивной подготовки по борьбе дзюдо ГБУ РА «СШОР по борьбе дзюдо им. Я.К. Коблева», г. Майкоп, 2017г.
28. Интернет ресурсы:
Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/> .
Олимпийский Комитет России - <http://www.olympic.ru/> .
Международный Олимпийский Комитет - <http://www.olympic.org/>
Министерство спорта РФ - www.minsport.gov.ru.
Министерство образования и науки РФ - <http://минобрнауки.рф/>.
Федерация дзюдо - <http://www.judo.ru/>