

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО «ДЗЮДО»**

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО СШ «Виктория»  
Протокол № 4  
«30» ноября 2015 год

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
СШ «Виктория»  
\_\_\_\_\_  
Ю.И. Пономарёв  
Приказ № 124/1 о/д  
«30» ноября 2015 год

#### **Авторы программы:**

Бедикян Мигран Ашотович - тренер-преподаватель первой категории МБУ ДО СШ «Виктория» г. Геленджика;

Кравченко Светлана Валерьевна – инструктор-методист МБУ ДО СШ «Виктория» г. Геленджика

#### **Рецензенты:**

Лопатин Андрей Владимирович – зам. директора по спортивно-массовой работе, тренер-преподаватель высшей категории МБУ ДО ДЮСШ № 4 г. Анапа;

Безродных Павел Юрьевич – тренер-преподаватель высшая категории МБУ ДО СШ «Виктория» г. Геленджика.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

***Программа предназначена*** для организации работы по дополнительным общеразвивающим программам по волейболу в МБУ ДО СШ «Виктория» г. Геленджика

***Раскрывает содержание*** тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1	Характеристика дзюдо как вида спорта и его отличительные особенности.....	4
1.2.	Организация обучения в СШ.....	8
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	10
2.1.	Формирование групп и определение объёма недельной нагрузки занимающихся по общеразвивающей программе.....	11
2.2.	Контрольно-переводные требования.....	13
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	15
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	15
3.2.	Программный материал занятий.....	21
3.3.	Воспитательная работа.....	31
3.4.	Восстановительные средства и мероприятия.....	32
3.5.	Медицинский контроль.....	33
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	35

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Дзюдо – спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо – дословно «гибкий путь» (дзю – гибкий, до – путь).

Дзюдо включает разнообразные технические приёмы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма – кимоно.

Техника дзюдо состоит из трёх частей: бросков, борьбы лёжа, и борьбы стоя.

Для борьбы лёжа характерны три типичных приёма – удержание, удушение, болевые приёмы

Большой диапазон технико-тактических элементов дзюдо требует комплексного развития всех двигательных способностей.

Прежде всего требуется развитие выносливости, динамической силы всех мышечных групп и статической силы, особенно мышц спины и рук.

Скорость в дзюдо имеет особое значение. Больше всего развивается скорость реагирования на импульсы прикосновения.

Большое значение в дзюдо имеют ловкость и гибкость. От уровня их развития зависят эффективность и качество техники.

Для дзюдоистов типичны способность предугадывать намерения соперника, внезапные решения и высокая волевая активность. Успех тактики зависит от мгновенного анализа обстановки, быстроты решения. Важную роль здесь играют сенсомоторные способности – точность движения, наблюдательность.

Характер функциональной нагрузки и способов движения в дзюдо требует выносливости и волевых усилий. Кроме того, на протяжении встречи необходимо часто преодолевать неприятные чувства, вытекающие из прямого контакта с соперником, т.е. боль, причиняемую удушением и болевыми приёмами, а также неправильным проведением некоторых технических действий и приёмов.

### **Актуальность программы**

Одной из приоритетных задач образования сегодня является сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни и ответственность за свое здоровье.

В решении этих задач, несомненно, важная роль отводится физической культуре и спорту. Место физической культуры и спорта в жизни общества во многом определяется той ролью, которую играют в общественном развитии физическое здоровье людей, их физическая дееспособность, соответствующие знания и умения, возможности развития личностных и профессиональных качеств. Физическая культура и спорт развивают физические, эстетические и нравственные качества личности, способствуют профилактике заболеваний, организации досуга. Активный отдых детей и взрослых отвлекает их от употребления психоактивных и наркотических веществ.

Неслучайно основной целью деятельности нашей спортивной школы на протяжении нескольких лет является формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, создание условий для дальнейшего повышения спортивных результатов каждого обучающегося.

Для современного социума характерно все большее понимание значимости физкультурно-спортивной деятельности как важного элемента культуры общества и личности. В связи с этим наблюдается повышение физкультурно-спортивной активности среди детей и подростков, все больше родителей начинают ценить роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья детей.

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо МБУ ДО СШ «Виктория» утверждена на педагогическом совете, разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»; Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания организации образовательного процесса в спортивной школе в спортивно-оздоровительной группе отделения дзюдо. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании занимающихся, формирование культуры

здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени путем занятий дзюдо.

Дополнительная общеразвивающая программа не направлена на подготовку профессиональных спортсменов. Её можно также трактовать как развивающую «многие свойства личности понемногу», не выделяющая явно каких-либо приоритетов среди многообразия способностей. Однако нельзя забывать о том, что на этом этапе подготовки осуществляется отбор и поддержка детей, желающих в дальнейшем заниматься дзюдо.

Своими средствами общеразвивающая программа по дзюдо должна формировать у занимающихся компетенцию осуществлять универсальные учебные действия.

**Формирование универсальных учебных действий** в процессе физического воспитания является актуальной задачей. При этом очень важно описать условия, при которых это происходит.

### *Личностные универсальные учебные действия (ууд)*

#### *Самоопределение.*

Это развитие у занимающегося рефлексивной самооценки действий за счёт:

- *сравнения* им своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной самооценки, умение фиксировать свои изменения и понимать их, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого свою физкультурную деятельность;

- *предоставления* возможности осуществлять большое количество равнодостоинных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор тактических аспектов совершения действия, выбор объёма заданий, с обязательной аргументацией и т.д.)

- *создание* условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалёком прошлом (в технических действиях - конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движения; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д. )

## ***Познавательные***

### ***Общеучебные***

Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели.

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания: мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы)

Выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.

Необходимо учить пониманию сути двигательного действия, учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик), находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.

### ***Логические***

Анализ объектов с целью выделения признаков, обучение технике двигательного действия по частям; развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора); обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.)

Синтез (составление целого из частей) - увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры.

Учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач, сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты, сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.

### ***Регулятивные***

Формирование регулятивных умений на занятиях по дзюдо начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура, пожалуй, как никакой другой нацелен на познание человека во всей его целостности. Рассмотрение содержания предмета в контексте становления физической культуры личности, инициирует формирование регулятивных умений. Умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции

обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебно-тренировочном процессе.

### ***Коммуникативные***

Общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности. Комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий. Способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия.

Обобщая вышесказанное можно упомянуть слова П.Ф. Лесгафта: «Двигательная активность людей должна быть озарена мыслью». Поэтому при реализации общеразвивающей программы тренеру-преподавателю необходимо не только обучить детей технико-тактическим и общеразвивающим средствам, но и воспитать в них умение самостоятельно творчески и разнообразно применять их, с полным пониманием того, на что они направлены и какие качества развивают, а также оценивать результативность выбранных средств и методов.

## **1.2. Организация обучения в спортивной школе**

Программа рассчитана на обучение детей и взрослых. Минимальный возраст для зачисления – 6 лет, максимальный возраст занимающихся – 30 лет.

Зачисление проводится на основании локальных актов СШ «Виктория».

Для занятий дзюдо принимаются дети с 6 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявлений, и согласия их родителей, а также имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Недельная нагрузка в соответствии ФГТ должна составлять не более 6 часов, а одно тренировочное занятие не может превышать 2 часов. В расчёт берётся академический час, равный 45 минутам. Учебно-тренировочный процесс продолжается в течении 46 недель, начиная с 1 сентября каждого года.

Набор в группы осуществляется также с 1 сентября и оканчивается 15 октября, а при наличии вакантных мест зачисление может производиться в течении учебного года.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение учебного года. Учебный план также рассчитан на учебный год, т.к. учебно-тренировочный процесс прерывается с уходом тренера в очередной отпуск.



Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется один раз в год: в условиях поликлиники по месту жительства. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск к дальнейшим занятиям дзюдо.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией СШ по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки дзюдо: теоретическую, физическую, технико- тактическую.

**Цель** программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами дзюдо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и формирование двигательных умений и навыков дзюдо;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий дзюдо.

Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

- уменьшение заболеваемости детей;
- повышение уровня физического развития;
- появление интереса к тренировочным занятиям.

## II. Нормативная часть программы

В настоящей программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Общеразвивающая программа по дзюдо содержит материал для занимающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладению основами техники дзюдо и других видов спорта (лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), а также изучения специальных занятий.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать установленных норм с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6 -25 лет.

### Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### 2.1. Формирование групп и определение объёма недельной нагрузки занимающихся по общеразвивающей программе

Этап Подготовки	Период	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный ко- личественный состав группы (человек)	Максимальный ко- личественный со- став группы (человек)	Максималь- ный объём тренировочной нагрузки (акад. час)
СО	Весь период	10	15-20	30	6

С целью большего охвата занимающихся объём тренировочной нагрузки может быть снижен до:

- 10% от годового объёма;
- 2 часов в неделю.

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий  
в СШ отделения «Дзюдо»**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	19-30 лет
1.	Теоретическая подготовка	28	24	19	19
2.	Общая физическая подготовка	193	166	146	130
3.	Специальная физическая подготовка	14	27	41	41
4.	Техническая подготовка	25	27	30	46
5.	Тактическая подготовка	-	10	10	10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	8
7.	Соревнования	10	16	16	16
8.	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	6
9.	Общее количество часов	276	276	276	276

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения .

**Соотношение объемов  
тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО (%)**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>			
	<b>7-10 лет</b>	<b>11-14 лет</b>	<b>15-18 лет</b>	<b>19-30 лет</b>
Теоретическая подготовка	15	10	7	7
Общая физическая подготовка	70	60	53	47
Специальная физическая подготовка	5	10	15	15
Техническая подготовка	10	15	20	26
Тактическая подготовка	-	5	5	5

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание тренера должно быть нацелено на повышение уровня общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, используя игровые формы и методы тренировки.

**Соответствие квалификационных разрядных требований**

<b>Понятие</b>	<b>Степень</b>	<b>Цвет пояса</b>	<b>Разряд ЕВСК</b>
6 КЮ (рокукю)	1-я ученическая	Белый	Нет
5 КЮ (гокю)	2-я ученическая	Желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (енкю)	3-я ученическая	Оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	4-я ученическая	Зеленый	2-1 разряд
2 КЮ (никю)	5-я ученическая	Синий	1 разряд, КМС
1 КЮ (иккю)	6-я ученическая	Коричневый	КМС-МС
1 ДАН (седан)	1-я мастерская	Черный	МС
2 ДАН (нидан)	2-я мастерская	Черный	МС-МСМК

3 ДАН (сандан)	3-я мастерская	Черный	МС-МСМК
4 ДАН (ендан)	4-я мастерская	Черный	МСМК
5 ДАН (годан)	5-я мастерская	Черный	МСМК
6 ДАН (рокудан)	6-я мастерская	Красно-белый	ЗМС
7 ДАН (сичидан)	7-я мастерская	Красно-белый	
8 ДАН (хачидан)	8-я мастерская	Красно-белый	
9 ДАН (кудан)	9-я мастерская	Красный	
10 ДАН (дзюдан)	10-я мастерская	Красный	

## 2.2. Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом дзюдоистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Для тех, кто планирует дальнейшее обучение и переходить на следующий этап подготовки существуют нормативы, при выполнении которых учащиеся зачисляются в группы начальной подготовки. Для дзюдо, в соответствии с нормативными актами, минимальный возраст зачисления в НП группу – 10 лет.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП и СФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

### Нормативы общей физической и специально-физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
Координация	Челночный бег 3×10 м (не более 9,0с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (не менее 6 раз)

### III. Методическая часть программы

#### 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

При построении учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе тренеру нужно учитывать, что для данной группы углубленное изучение техник и тактики борьбы не обязательно. И предъявляемые требования к выполнению технических приёмов должно быть на невысоком уровне.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

При определении тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать

периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделять внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объём общей физической нагрузки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения. Так, в возрасте 9-11 лет, когда эффективность средств борьбы ещё незначительна, объём подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятие.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, лёгкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Необходимо также уделять внимание подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока



после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительной группе с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определённых навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

***Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.*** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

#### *Требования к технике безопасности в тренировочном процессе дзюдоистов*

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при

активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

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

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

Причины травматизма на занятиях дзюдо

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к спортсменам, особенно к новичкам, сложность упражнений, и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения спортсменов по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

Отсутствие периодического медицинского осмотра.

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

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

довести до сведения всех спортсменов правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

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

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

прибыть в спорткомплекс за 15 мин до начала занятий; вести учет посещаемости спортсменами тренировочных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Требования к спортсменам в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий;

находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

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

покидать спортивные сооружения не позднее 15 мин после окончания тренировочных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера.

- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера.
  - При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
  - При всех бросках использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
  - Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
  - После окончания занятия организованный выход из зала спортсмена проходит под контролем тренера.
- Тренер должен:
- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
  - Строго контролировать спортсменов во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

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

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

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
  - по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
  - прекращать занятия или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
  - принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
  - в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

## **3.2. Программный материал занятий**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

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

### **Примерный план теоретической подготовки.**

Название темы	Краткое содержание темы.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо.
Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка волейболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка дзюдоиста разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Для групп, занимающихся по общеразвивающей программе, упражнения, входящие в физическую подготовку, должны выполняться с небольшой амплитудой, частотой повторений, количеством раз или серий выполнений, меньшей скоростью пробегания и длины дистанции.

### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-18 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.



**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перемены при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3х10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика — кросс 800 м; плавание — 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Специальные упражнения направлены на развитие мышечных групп, участвующих в непосредственном проведении приемов. Структура их движениями динамика близки к техническим действиям дзюдо. Они способствуют разучиванию приемов самостраховки и приемов в стойке. К специальным относятся и упражнения, направленные на развитие двигательных способностей.

#### *Силовые упражнения*

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

#### *Скоростные упражнения*

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

#### *Упражнения, повышающие выносливость*

Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

#### *Координационные упражнения*

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

#### *Упражнения, повышающие гибкость.*

Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 6 «кю» - белый пояс

RAI – приветствие (поклон). Tachi-rai – приветствие стоя. Zarai – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. SHINATI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Nsugi-ashi - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. NAI-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. KUMI-KATA - захваты (основной захват - рукав-отворот). KUZUSHI - выведение из равновесия.

#### Связка технических элементов:

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

NAGE-WAZA – техника бросков.

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

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

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

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 с 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.

## **Система соревнований**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-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 юных борцов 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 учебно-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 борца следует оценивать по тому,

как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

### **Формы проведения соревнований среди младших юношей**

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

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

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

## **Контрольно-переводные нормативы**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

### **3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными дзюдоистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия учащийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий

### **3.4 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки не только высококвалифицированных но и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления - применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, плавание, релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный,



разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### 3.4. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

#### Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

### **Контроль за состоянием здоровья учащихся**

Осуществляется врачом детской поликлиники. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят медицинское обследование один раз в год в начале учебного года.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР.- М., 2008.
2. Вахун М. Дзюдо: основы тренировки ( пер. со словац.).- Мн., 1983.
3. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д. Дзюдо: программа для учреждений допобразования.- М.:2005.
4. Шиян В.В., Дзюдо: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР.- М., 2006.
5. Андреев В.М., Матвеева Э.А. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо.- М, 1974.
6. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека.- М.: 1987.
7. Захаров Е.Н., Карасёв А.В. Энциклопедия физической подготовки: Методический основы развития физических качеств/ под. ред. Карасёва А.В..- М.: 1994.







