

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 год

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

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

срок реализации программы:  
до 8 лет

Авторы-составители:

Минаев С.С., зам. директора по УСР

Боталова И.Н., инструктор-методист

Рецензенты программы:

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

Безродных П.Ю.- тренер-преподаватель высшей категории МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г.Геленджик

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-4
Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	4-6
Специфика организации обучения.....	6-9
Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе	9-12
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	12
Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	12-15
Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам.	15-16
Годовой учебный план	16-18
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	19
Содержание и методика работы по предметным областям. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.....	20-67
Требования мер безопасности в процессе реализации программы	67-71
Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	71
Кадровое обеспечение тренировочного процесса	71-77
Объемы тренировочных нагрузок	72-76
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	77
Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы.	78_
Проведение промежуточной и итоговой аттестации.....	85-86
Результаты освоения Программы .....	86_90
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	90
Список литературных источников.....	90-91
Перечень Интернет-ресурсов	91

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа в строгом соответствии с Правилами соревнований.

В современном мире дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо это эффективная форма подготовки молодых людей к тренировочной и трудовой деятельности.

Широкое распространение дзюдо во многих странах подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач подготовки и совершенствования личности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физической качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков.

Вовлечение юношей и молодежи в сферу дзюдо, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств.

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности.

Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Как вид спорта, дзюдо, выделяет свои спортивные дисциплины, составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо (далее - Программа) объединена в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых

и дисциплинированных занимающихся;

- обучение технике и тактике дзюдо, подготовка квалифицированных юных дзюдоистов;

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по дзюдо.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных уровнях подготовки дзюдоистов, отбору и комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен материал с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

Перечень спортивных дисциплин дзюдо представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

#### Перечень спортивных дисциплин дзюдо

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин					
1	2	3					
1.	Весовая категория 24 кг	035	022	1 8	1	1	Д
	Весовая категория 26 кг	035	023	1 8	1	1	10
3.	Весовая категория 28 кг	035	024	18	1	1	Д
4.	Весовая категория 30 кг	035	025	18	1	1	Ю
5.	Весовая категория 32 кг	035	026	18	1	1	Д
6.	Весовая категория 34 кг	035	027	1 8	1	1	10
7.	Весовая категория 36 кг	035	028	18	1	1	Д
8.	Весовая категория 38 кг	035	029	18	1	1	Ю
9.	Весовая категория 40 кг	035	001	1 8	1	1	Д
10.	Весовая категория 42 кг	035	030	1 8	1	1	Ю
11.	Весовая категория 44 кг	035	002	18	1	1	Д
12.	Весовая категория 46 кг	035	003	18	1	1	Ю
13.	Весовая категория 48 кг	035	004	1 6	1	1	Б
14.	Весовая категория 50 кг	035	005	18	1	1	Ю
15.	Весовая категория 52 кг	035	006	16	1	1	Б

16.	Весовая категория 52- кг	035	031	18	1	1	Д
17.	Весовая категория 55 кг	035	007	18	1	1	Ю
18.	Весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	10
19.	Весовая категория 57 кг	035	008	16	1	1	Б
20.	Весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	А

1	2	3			
21.	Весовая категория 63 кг	035	010	6	1 1 Б
22.	Весовая категория 63+кг	035	033	8	1 1 Д
23.	Весовая категория 66 кг	035	011	6	1 1 А
24.	Весовая категория 70 кг	035	012	6	1 1 Б
25.	Весовая категория 70+ кг	035	034	8	1 1 Д
26.	Весовая категория 73 кг	035	013	6	1 1 А
27.	Весовая категория 73+ кг	035	035	8	1 1 Ю
28.	Весовая категория 78 кг	035	014	6	1 1 Б
29.	Весовая категория 78+ кг	035	015	6	1 1 Б
30.	Весовая категория 81 кг	035	016	6	1 1 А
31.	Весовая категория 90 кг	035	017	6	1 1 А
32.	Весовая категория 90^ кг	035	018	8	1 1 Ю
33.	Весовая категория 100 кг	035	019	6	1 1 А
34.	Весовая категория 100+ кг	035	020	6	1 1 А
35.	Ката - группа	035	037	8	1 1 Я
36.	Ката	035	036	8	1 1 Я
37.	Командные соревнования	035	038	8	1 1 Я
38.	Абсолютная весовая категория	035	021	8	1 1 Л

Примечание

Последняя буква в номере-коле перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

А - мужчины, юноши; М - мужчины;

Б - женщины, девушки; Н - юноши, девушки;

Г - мужчины, юноши, женщины; С - юноши, девушки, женщины;

Д - девушки; Ф - мужчины, юноши, девушки;

Е - мужчины, девушки; Э - юноши, женщины;

Ж - женщины, Ю - юноши;

Л - мужчины, женщины; Я - все категории.

### 1.1. Специфика организации обучения.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель и начинается с 1 сентября.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация занимающихся.

На всех уровнях подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с занимающимися.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности - 3 часов;
- на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности - 3 часов;
- на 3-4 году обучения углубленного уровня сложности - 4 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. 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 занимающихся.

3. Перевод занимающихся на следующие уровни подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

После каждого года обучения на уровнях подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод занимающихся на следующий год подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на уровнях подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, занимающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

## 1.2. Структура системы подготовки, минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся дзюдо в соответствии с уровнями подготовки.

Этапы подготовки формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим уровням (периодам) подготовки:

- базовый уровень сложности – 6 лет;
- углубленный уровень сложности – 2 года.

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики В сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

*На базовый уровень сложности* зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься дзюдо. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На углубленный уровень сложности* зачисляются подростки не моложе 16 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по дзюдо в соответствии с определенными уровнями предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности занимающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 2.

Прием в организацию осуществляется с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом уровней (периодов) подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица  
№2

Особенности формирования групп занимающихся с учетом уровней  
(периодов) подготовки

Уровень подготовки	Уровень (продолжительность)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень	1 год	7	12	25
	2 год	8	12	20
	3 год	9	10	20
	4 год	10-11	10	18
	5 год	12-13	1	18
	6 год	14	1	18
Углубленный уровень	1 год	15	1	18
	2 год	16	1	18
	3 год	17	1	12
	4 год	17	1	12

Для достижения основной цели подготовки на каждом уровне необходимо обеспечить решение конкретных задач:

*На базовом уровне подготовки:*

- укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;

- формирование интереса к дзюдо;

- умение видеть соперника, реагировать на его конкретные действия:

воспитание в занимающемся бойцовского характера;

- умение переносить болевые ощущения; развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве;

- ознакомление с техническим арсеналом;

- воспитание моральных и волевых качеств;

- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;

- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни.

*На углубленном уровне подготовки:*

- дальнейшее укрепление здоровья, повышения уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;

- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;

- изучение и совершенствование техники дзюдо;

- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

- прохождение судейской практики;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

## **2. Учебный план**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

Программа по дзюдо содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- психологическая подготовка;

- самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 25% от общего объема

учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 15-30% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

- акробатика 5-20%.

Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по дзюдо представлены в таблице № 3.

Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки по дзюдо представлены в таблице № 4.

Таблица  
№ 4

Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки по дзюдо

Разделы обучения	Уровни и годы подготовки									
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Общее количество часов в год, из расчета 46 недель ( в академических часа)	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Количество тренировок в неделю	3-4			4-5			5-6			
Общее количество тренировок в год	126-168			168-210			210-252			

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 5).

Таблица № 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения  
на этапах подготовки

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теоретическая подготовка <i>- теоретическая подготовка</i>	10	10	10	10	10	10	15	15	15	15
2	Общая и специальная физическая подготовка (%)	30	30	30	30	30	30	15	15	15	15
3	Избранный вид спорта (%):	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	15	15	15	15	15	15	10	30	30	30
5	Судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	10	10	10	10
6	Акробатика (%)	15	15	15	15	15	15	20	20	20	20
7	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

### 2.3. Годовой учебный план

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно разрабатывает и утверждает учебный план учебно-тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);
- занятия по предметным областям;
- проведение тренировочных сборов;
- участие в соревнованиях;
- посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);
- промежуточная (итоговая) аттестация).

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по дзюдо представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на уровнях подготовки

№ п/п	Разделы обучения	Уровни подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теоретическая подготовка <i>- теоретическая подготовка</i>	10	10	10	10	10	10	15	15	15	15
2	Общая и специальная физическая подготовка (%)	30	30	30	30	30	30	15	15	15	15
3	Избранный вид спорта (%):	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	15	15	15	15	15	15	10	30	30	30
5	Судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	10	10	10	10
6	Акробатика (%)	15	15	15	15	15	15	20	20	20	20
7	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены

практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств отражены в таблице № 6.

Таблица №

### 6 Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств

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

Однако, целесообразно также уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням (периодам) подготовки

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

максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части

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

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

*Основная часть* (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач 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 легкодозуруемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

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

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

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических принципов.

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

Также необходимо соблюдать **специфические принципы спортивной тренировки:**

- Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- Волнообразность динамики нагрузок.
- Цикличность тренировочного процесса.
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

**Техника дзюдоистов** должна отвечать следующим требованиям:

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

Дзюдоисты осваивают технику на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от спортсмена активного участия в тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач,

условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения:

а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;

б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов;

в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

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

#### **Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков:**

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

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

#### **Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа:**

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

##### *Методические особенности.*

- Подготовку необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии спортсменов.

- По возможности исключить воздействие сбивающих факторов. Прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения.

- Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

В структуре одного тренировочного занятия подготовку необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась

работоспособность занимающихся.

## **2 Этап - углубленного разучивания** (формируется умение в деталях).

*Методические особенности.*

- Подготовка осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся.
- Число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания подготовку прекращать.
- Интервалы отдыха постепенно сокращаются.
- Подготовку проводить в первой половине основной части занятия.

## **3 Этап - закрепления и дальнейшего совершенствования.**

*Методические особенности.*

- Добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий.
- Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
- Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

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

Подготовка начинается с осознания юного спортсмена формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии - одна из особенностей подготовки в физическом воспитании.

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

- В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена: осмысливание задачи тренировки (юные спортсмены должны понять основу техники);
- составление проекта решения двигательной задачи;
- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

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

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного

действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);

- двигательный опыт юных спортсменов- чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность - определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

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

### **Освоение технике дзюдо леворуких спортсменов.**

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «латеральное доминирование». Предпочитаемая сторона тела при выполнении двигательных действий называется ведущей. В практике подготовки дзюдоистов существуют юные спортсмены, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких детей называют амбидекстрами или амбидекстриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких детей колеблется от 5 до 15%, а число амбидекстриков, у которых примерно равны обе руки, соответствует 2%. остальные дети являются праворукими (около 85%). Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у детей с левосторонним двигательным предпочтением примерно в 75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала (В.И.Лях, 1989) показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей, умение выполнять все технические действия в обе стороны - признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников. Это подтверждает необходимость закладывания основ «двусторонности» и учета ведущей руки в подготовке дзюдоистов.

*Методические рекомендации по обучению леворуких детей и амбидекстров технике дзюдо.*

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

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

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

#### *Тактическая подготовка*

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

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

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

- Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы:

высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированное™ «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу. Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики - это тактика ведения поединка. Ее особенности

тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий. Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо.

- Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

- Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же как и другие виды тактики дзюдо неотделим от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки - упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

#### Общефизическая подготовка

Физическая подготовка дзюдоистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.
2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в тренировочном процессе.
3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.
4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.
5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

#### **Особенности силовой подготовки дзюдоистов**

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

*Методы развития силы.*

К ним относятся методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

- Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

- Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

- Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

- Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

- Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

### Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

- Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.
- Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.
- Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.
- Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.
- Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.
- Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.
- Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.
- При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.
- Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.
- Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.
- Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.
- Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60—70% глубокого вдоха.
- Следует избегать продолжительных натуживаний.
- При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

### *Особенности скоростной подготовки дзюдоистов*

Быстрота (скоростные способности) - определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты - повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.

- Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

- Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

- Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

- Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

- Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

- Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости - игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными, как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

#### *Особенности повышения гибкости.*

Гибкость - это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости - общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости: одно из неперемных условий тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль

свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества дзюдоистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

### **Базовый уровень сложности**

Тренерам-преподавателям, работающим на базовом уровне сложности, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности спортсменов. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер-преподаватель должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

В спортивной подготовке дзюдоистов на базовом уровне применяются следующие

Основные средства тренировочных воздействий:

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- Общеподготовительные упражнения;

Специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо;

- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;

- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства

психологической подготовки

- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.

- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств, как индивидуальные средства физической подготовки, включая комплекс утренней зарядки, выполняемый в домашних условиях.

Применяемые методы тренировочных воздействии на базовом уровне в  
таблица № 15-17.

Таблица № 15

## Физическая подготовленность

Метод	Содержание
игровой	Подразумевает развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях. Его характерной особенностью, отличающий от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие игровой деятельности двух противоборствующих сторон.
соревновательный	Основная определяющая метода — сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.
повторный	Заключается в многократном выполнении упражнения с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.
равномерный	Характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп и т.д.
круговой,	Основой кругового метода является многократное выполнение движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.
переменный,	Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа и т.п (нагрузка выполняется слитно, но изменяется темп, ритм, амплитуда).

Таблица № 16

## Обучение техники и тактики дзюдо

Метод	Содержание
- целостно-конструктивный.	Суть метода целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений.
расчлененно-конструктивный	Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия

Направленного прочувствования движений	Основан на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях. Применение метода предусматривает выполнение движения в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью с помощью, оказываемой тренером-преподавателем или спортсменом по направлению усилия.
--	--

Таблица № 17

## Воспитание

Метод	Форма реализации	Направленность методов
формирования качеств сознания, мыслей и чувств.	убеждения, дискуссии (сочетание монологических и диалогических форм)	На первом этапе - на формирование сознания, на втором - формирование должного поведения.
организации практической деятельности, накопления опыта поведения	проведения различного рода упражнений, создания воспитывающих ситуаций.	На отработку умений и навыков, на выработку положительных привычек поведения, доведение их до автоматизма
стимулирования	активизации установок сознания и форм поведения с помощью таких приемов, как поощрение или наказание.	На изменение поведения спортсмена, в следствие переживания, которое вызывает элемент его поведения со стороны коллектива товарищей и тренера-преподавателя.

## **Углубленный уровень сложности**

Тренерам-преподавателям на данном этапе, необходимо помнить, что особенностью его работы заключается в формировании у спортсменов широкого арсенала технических и тактических действий, в подборе и совершенствовании у них «коронных» приемов. Содержания тренировочных занятий направлено:

- на формирование вариативной техники,
- умение спортсменов анализировать тактику поединка соперника,
- строить свой тактический план предстоящего поединка и реализовывать его.

Необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях, который заключается:

- в контроле веса,
- умение настроиться на борьбу,
- анализировать собственную соревновательную деятельность.

Важной составной частью обучения является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

В спортивной подготовке дзюдоистов на тренировочном этапе применяются следующие основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;  
    специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике.
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств,

Применяемые методы тренировочных воздействий на углубленном уровне сложности:

### **1. По физической подготовке:**

- соревновательный,
- повторный,

- равномерный,
- переменный,
- круговой,
- интервальный (многократное выполнение упражнения, с жесткими интервалами отдыха, когда очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

## 2. В обучении техники и тактики дзюдо:

- целостно-конструктивный,
- направленного прочувствования движений, срочной информации (получение спортсменами от тренера-преподавателя информации по ходу выполнения упражнения).

3. По психологической подготовке представлены в таблице № 18.

Таблица № 18

### Психологическая подготовка

метод	содержание
Идеомоторный (регуляция психических состояний) -идеомоторное упражнение. -эмоциональная самонастройка, - аутогенная тренировка.	Суть метода, состоит в формировании умения непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами. Выделяется три этапа в формировании умения: - создание предельно точного мысленного образа данного движения (зрительного). - перевод мысленного образа в функционирование соответствующих мышечных групп. - подбор словесного оформления для наиболее главных элементов в отрабатываемом движении. - После того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым осуществляется переход к физическому исполнению движения.

## 4. Воспитание:

- убеждение,
- поощрение,
- порицание, как педагогическая оценка поступка (разновидность наказания).

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств дзюдоистов: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

С приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для дзюдо, однако в процессе

многолетней подготовки на базовом уровне сложности приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также гибкости и ловкости.

Гибкость следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется

- подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и
- растянутостью в суставах конечностей.

Ловкость как качество намного более многомерно, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

Общая физическая подготовка на всех этапах, ставит своей целью достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов применяются следующие основные формы занятий:

Первая форма занятий - (ОФП-1) нацелена на совершенствование общей выносливости, средствами которой являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм такие, как ходьба, бег, плавание, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями, а также могут использоваться упражнения из борьбы.

Вторая форма занятий по общей физической подготовке (ОФП-2), нацелена на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для дзюдо деятельности. Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств.

Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-1) направлен на развитие скоростных возможностей дзюдоистов и отражен в таблице №20. Он заключается в набрасывании дзюдоистов в тройках. Сначала весь комплекс выполняет первый дзюдоист,

затем второй, далее третий.

Таблица № 20

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке  
(СФП-1)

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	отдых	
			время	характер
Выполнить по 5 бросков; Предней подножкой, подхватом изнутри Через спину	до 30сек	Максимальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.до пульса 100—120 уд./мин.
Выполнить по 5 бросков; задней подножкой, отхватом. Зацепом голени изнутри	до 30 сек	Максимальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить по 5 бросков; Посад бедром, Боковой подсечкой Боковой подножкой	до 30 сек	Максимальная	от 3 до 5 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание до пульса 90-110 уд./мин,

Проведение серий от 4 до 6 раз. Такие задания следует проводить в начале недели. Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях, поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Примерный комплекс по специальной физической подготовке (СФП-2) направлен на развитие выносливости дзюдоистов и отражен в таблице №21.

Таблица № 21

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке  
(СФП-2)

Содержание первой серии	Время	Интенсив-	отдых
-------------------------	-------	-----------	-------

	выполнения	ность	время	характер
Тренировочная схватка, с задачей выиграть 2-3 оценки	от 3 до 10 мин.	Соревновательная	от 1 до 2 мин.	Полный покой, до неполного восстановления до пульса 120-130 уд./мин,

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в дзюдо. Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

Первый - этап начального разучивания, когда формируется предумение, т.е. изучаемое действие выполняется в общих чертах. При разучивании необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных дзюдоистов.

Второй - этап углубленного разучивания, когда формируется умение в деталях. На этом этапе число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать. Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Третий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования технических действий.

На этом этапе тренеру-преподавателю необходимо добиваться стабильности и автоматизма выполняемых действий, приемов. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка - это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивных задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия дзюдо, согласно классификации приемов распределенных по годам обучения, а также соответствующие им защиты и контрприемы, которые начинают осваиваться в организации на этапе начальной подготовки и проходят дальнейшее углубленное освоение на тренировочном этапе. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, как вправо и влево, причем выполнение новых технических действий должно

сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.

Специальная техническая подготовка или индивидуализированная техническая подготовка- это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся.

СТПначинаетприменятьсяс тренировочного этапаи в полной мере на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела дзюдоистаи его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, поэтому значительно влияет на становление индивидуальной техники и тактики.

В отличие от общей технической, специальная техническая подготовка труднее поддается планированию.Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной тренировочной работы.

В индивидуальной работе с каждым занимающимся тренеру-преподавателю необходимо отдавать предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. В практике такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему борцу для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие

меры. Поэтому эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для занимающегося. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и подготовка их, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер-преподаватель способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера-преподавателя, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренерам-преподавателям необходимо останавливать борьбу в нужный момент или воспроизводить создавшиеся определенные условия отдельно от тренировочной схватки.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В дзюдо реализуются различные виды тактики:

- тактика выполнения атакующих и защитных действий,
- тактика ведения поединка,
- тактика участия в соевнованиях

Тактическая подготовка вооружает занимающегося способами и методами ведения борьбы. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно - значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий захватов, бросков, разнообразных скользящих действий (болевых, удержаний), комбинаций приемов различной направленности.

Тактика ведения поединка предполагает учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с

этим построить свой собственный, что является важной стороной тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда занимающийся научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести борьбу с противником высокого и низкого роста, бороться с борцом-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки (таблица № 25) в соревновательный период и плана ведения схватки используют сбор информации о сопернике (таблица № 26).

Таблица № 25

## ТАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ПОЕДИНОК

Планируемый технико-тактический арсенал				
Время поединка				
	1мин	2мин	3мин	4мин
захваты				
Броски в комбинациях в стойке				
удержание				
болевые				
защиты				
контрприемы				
Волевые усилия		-		
Другое				

Таблица № 26

## СБОР ИНФОРМАЦИИ О СОПЕРНИКЕ

Характеристика подготовленности противника	Спортивная подготовленность				
	физическая	техническая	тактическая	волевая	
Сильные стороны					
Слабые стороны					
Характеристика качеств противника	Физическая подготовленность				
	сила	выносливость	быстрота	ловкость	гибкость
Преимущества					
Недостатки					
Общий объем техники, используемый противником в схватке					
№	Приемы, контрприемы, защиты	Оценка владения приемами. особенности			
		хорошо		Плохо	
1					
2					
-»					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
Использование противником своих сильных сторон в спортивной подготовленности		время схватки (мин)			
		1	2	3	4
физической					
Технической					
Тактической					
Волевой					
Степень психологической подготовленности противника		Наличие			
		имеется		не имеется	
смелость,					
решительность,					
настойчивость,					
выдержка					

**Тактическое мастерство занимающегося зарождается при составлении первого плана схватки и его выполнении.** Поэтому в процессе совершенствования тактики тренер-преподаватель должен применять метод заданий. Давая занимающемуся сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер-преподаватель сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Необходимо помнить, что весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактика участия в соревнованиях предполагает осознание выбранной цели, выбор средств для её достижения также способы реализации выработанного курса действий и его коррекцию. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований дает огромный положительный эффект.

Большое значение в тактической подготовке занимающегося является умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Тренер-преподаватель должен научить занимающегося объективно анализировать эти записи.

*Методы совершенствования тактико-технической подготовленности.*

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью. Процесс совершенствования техники предполагает, образование навыков применения ее в условиях соревнований.

Используемые методы приведены в таблице № 27.

## Методы совершенствования тактико-технической подготовленности

метод	Содержание	Решаемые задачи
Повторный метод	заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.	Освоение приемов до автоматизма и приобретение уверенности в его выполнении.
Метод изменения условий	Позволяет наработать навык выполнения приемов под воздействием сбивающих факторов (различные противники и условия соревнований) Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, учебные, тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера. Постановка заданий партнеру -и.тд.	Формирование более гибкого навыка и формирование умение использовать его в изменяющихся условиях.

Спортивный поединок в дзюдо представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Ошибки, допущенные борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

И для этого используются различные методические приемы:

Анализ - с помощью, которого тренер-преподаватель проводит теоретический и практический разбор отработываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов;

Акцентированное внимание - этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отработываемый элемент. Тренер-преподаватель сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки.

Эпизод схватки-тренер-преподаватель организует отработку такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам (передвижения, сближение с противником и овладение захватом, переходы от одного приема к другому, применение каскада приемов. Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях тренировочной схватки

Дифференцирование-тренер-преподаватель организует внимание занимающегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Занимающийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема. Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация-тренер-преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать.

Утрирование- тренер-преподаватель умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке.

Дополнительный ориентир-тренер-преподаватель помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы занимающегося.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка является средством повышения качества тренировочного процесса и становления культуры личности.

Скрупулезное выполнение занимающимся заданий тренера-преподавателя на тренировке не гарантирует успеха в тренировочной работе, поскольку для высокого и главного устойчивого спортивного результата, необходимо повседневное выполнение режима физкультурно-спортивной деятельности. Но для этого необходимы элементарные знания по биологии, физиологии, психологии, социологии и праву, которые позволяют соблюдать: режима сна, труда, отдыха, качества, количества и режима питания, использования гигиенических и природных средств релаксации, социального поведения в обществе в целях безопасности своей жизни и свободы.

В соответствии с программой спортивной многолетней подготовки, каждый год обучения наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта вообще и непосредственно в дзюдо. Тренер-преподаватель и занимающийся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. Важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся в конечном итоге проявлялась в их умении оценивать свою технику и тактику, а также технико-тактические действия своих партнеров и соперников.

Приобретение теоретических знаний у юных дзюдоистов начинается с этапа начальной подготовки по темам:

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации;
- Зарождение и развитие дзюдо;
- Обзор развития дзюдо в России;
- Сведения о строении и функциях организма и влияние физических упражнений на организм;
- Личная и общественная гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- Основы технических действий, их классификация;
- Основы тактических действий;
- Правила соревнований Этикет, терминология;
- Морально-волевые качества занимающихся.

Большое значение в подготовке дзюдоистов высокого класса играет морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе приобретении теоретических занятий, тренировок и соревнований.

Осуществление морально-волевой подготовки происходит путем воздействия на сознание занимающихся, с целью формирования у них чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения российского дзюдоиста, чувства интернационализма. Средствами воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и изучение традиций других народов, привлечение занимающихся к общественно-полезной деятельности, и воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Результатом правильно осуществляемой тренером-преподавателем морально-волевой подготовки является воспитание у дзюдоистов высокой организованности и дисциплинированности, развитие у них способности к целеустремленной спортивной деятельности, способности реализации намеченного плана тренировочного цикла, преодоление других различных трудностей возникающих в условиях соревнований или в схватке,

Теоретические занятия по морально-волевой подготовке должны быть направлены на осознание занимающимися того, что добиться намеченного спортивного результата он может только в том случае, если выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники на этапе начальной подготовки,

на этапах спортивного совершенствования требования по реализации тактического варианта схватки, требующего проявления волевых усилий.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки.

Применяемые методические приемы, способствующие проявлению воли:

- реальное требование,
- одобрение,
- справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи.

Важной частью морально-волевой подготовки является самовоспитание, т.е. стремление самого занимающегося к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств. Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества занимающихся становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций. Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой - спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В процессе обучения на тренировочном этапе, дзюдоисты продолжают приобретение теоретических знаний по темам:

- Методика обучения, тренировки
- Планирование спортивной тренировки

- Психологическая подготовка.

С 3 года обучения на тренировочном этапе добавляется:

- Анализ участия в соревнованиях

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

- Прогнозирование результатов.

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Важнейшей частью подготовки дзюдоистов являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма дзюдоистов, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать её эффективность.

В дзюдо подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Занимающиеся различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных порангу и уровню соревнованиях.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Периоды соревновательной подготовки для тренеров-преподавателей и занимающихся диктуются календарным планом спортивных мероприятий.

Соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

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

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

- Индивидуальная одаренность занимающегося- выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания занимающегося важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой

деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- Эффективность системы подготовки занимающихся зависит от условий, и которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.

- Развитие дзюдо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов-тренеров-преподавателей. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе занимающихся, а также и у выдающихся дзюдоистов.

- Важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Известно, что уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

#### *Рекомендации по организации психологической подготовки*

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

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры-преподаватели соперников);

- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);

- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника;

- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

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

1. Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации занимающегося к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение

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

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

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для занимающегося;
- формирование у занимающегося психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают и борьбе с конкретным соперником;

психологическое моделирование условий предстоящей борьбы; создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

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

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре.

1. Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.

2. Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам): деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

3. Уравновешенные, по темпераменту соответствуют флегматикам. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.

4. Слабые, по темпераменту соответствуют меланхоликам. У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные дзюдоисты с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между занимающимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых — показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов,

в 16 лет - подъемом, в 17 лет - стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек, наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной

особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных дзюдоистов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12-13-летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Для неуравновешенных и «слабых» дзюдоистов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;

- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию - внешнее спокойствие.
- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.
- Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.
- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных занимающихся необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого занимающегося перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказы «Отдай все — только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Рис пользование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.

Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.

- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.

Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).

- Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

### *Планы применения восстановительных мероприятий*

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

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

К первым, наиболее удобным для занимающихся любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

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

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым — обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде. В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

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

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

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

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

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

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

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

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

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины

регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

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

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

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

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

Рациональное питание юного дзюдоиста должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность детей и подростков в пищевых веществах выше, чем у взрослых.

Основными задачами врачебного контроля являются:

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

Контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

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

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

Углубленное обследование занимающегося проводится совместно с врачом, тренером-преподавателем, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в

Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занижающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время подготовки тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей. Проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера-преподавателя.

### 3.2. 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 занимающийся 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-преподавателям очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять занимающихся терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные фавмы: 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-преподавателя к проведению занятий (отсутствие документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

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

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

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- Допуск тренером-преподавателем к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся 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-преподавателя определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

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

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 занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

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

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

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

-прибыть в спорткомплекс за 15 мин до начала занятий; вести учет посещаемости занимающихся учебных занятий и трени-ровок в журнале соответствующего образца;

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

находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, 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, нататами
- Все допущенные к занятиям занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя или спортсмена - инструктора, назначенного тренером-преподавателем.

- 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-преподавателя 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 занимающегося проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

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

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

Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; 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 занимающихся 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 учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

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

обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающихся мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие занимающегося необходимо немедленно направлять к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Образовательная организация осуществляет обеспечение занимающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем организации в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо;

- помещения для работы со специализированными материалами;

- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

### 3.4. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в образовании", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по дзюдо, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

### 3.5. Объемы тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в дзюдо от детского возраста до взрослых занимающихся является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической,

психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

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

Объемы тренировочной нагрузки по дзюдо на разных этапах подготовки представлены в таблице № 4.

#### *Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности*

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в дзюдо определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в системе подготовки.

Соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия занимающегося в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей занимающегося к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности занимающихся к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в практике и индивидуальных тренировках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по

своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к занимающемуся в соревнованиях. Перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на занимающегося за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки - наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур. Планируемые показатели соревновательной деятельности указаны в таблице № 9.

Требования к участию в спортивных соревнованиях дзюдоистов:

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

Требования к участию занимающихся в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организации.

Для обеспечения круглогодичное<sup>TM</sup> подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 1 1

## I ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ ii/ii	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам ПОДГОТОВКИ (максимальное количество дней) без учета проезда к месту его пребывания и обратно			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный ">тап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1 Тренировочные сборы занимающихся, источенных и список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации					
1.1.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации	200			В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации
1.2.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	40	60		В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
2.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	IX	•	- мужчины, женщины. а) основной состав - 4 состава;
2.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	б) резервный состав - 4 состава; • юниоры, юниорки, юноши, девушки: :а)
2.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	.	основной состав - 4 состава; о  резервный состав - 4 состава;
2.4.	1 тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14		

3. Специальные тренировочные сборы					
3.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14		11е менее 7(1% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 щей		-	Участники спортивных соревнований
3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	•	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год		11е менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.5.	11росмо1 >овые феннроочные для претемдешов	До 60 лисп			В соответствии г. локальными нормативными актами ДКХТИ
3.6.	Тренировочные сборы дня выявления перспективных занимающихся дзя комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки /	До 21 дня, но не более двух раз в год			В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 29-38.

Таблица № 29

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этап начальной подготовки 1-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Поъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Таблица № 30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки 2-го, 3-го года  
обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3,9 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)

Таблица № 31

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления (перевода) в группы на тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) 1-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	1 Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная тренировочная программа

Таблица № 32

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,9 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6,5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 11 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная тренировочная программа

Таблица № 33

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8.8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 9 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 12 раз)

Технико-тактическое мастерство	Обязательная тренировочная программа
--------------------------------	--------------------------------------

Таблица № 34

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,7 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 6 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная тренировочная программа

Таблица № 35

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,6 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5,5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 15 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная тренировочная программа

Таблица № 3 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления (перевода) в группы на этап совершенствования спортивного  
мастерства 1-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Таблица № 37

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления (перевода) в группы на этап совершенствования спортивного  
мастерства 2-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	1 Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	1 Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления (перевода) в группы на этап совершенствования спортивного  
мастерства 3-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре па брусках (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Сдача нормативов по технико-тактическим комплексам
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.*

**Бег на 30 метров** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**Прыжки в длину с места** 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 поЮ 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.

**Сгибание 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 занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается ви.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Бег на 1000 м** проводится на беговой дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Бег на 60 м** выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

**Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд.** Из положения лежа на татами 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 0,1с.

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня  
специальных физической подготовленности*

Забегания на борцовском мосту - выполняется нататами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется нататами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется нататами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется до 0,1 с.

#### 4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций занимающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо осуществляется перевод занимающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают занимающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение

года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод занимающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающиеся, не выполнившие предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе занимающегося (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

#### 4.3. Результаты освоения Программы

*Результатом освоения Программы по предметным областям в дзюдо является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:*

*1. В области теории и методике физической культуры и спорта:*

- история развития вида дзюдо;
- основы философии и психологии дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы подготовки в тренировочном процессе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивной борьбе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

### *2. В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике избранного вида спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### *3. В области избранного вида спорта:*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

### *4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

*5. В области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников; умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние занимающегося;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

*Результатом освоения Программы занимающимися на этапах подготовки является:*

*1. На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года):*

- 1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 1.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 1.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

*2. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 1-го года обучения:*

- 2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 2.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- 2.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*3. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) 2-го года обучения:*

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

3.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*4. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 3-го года обучения:*

4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

4.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*5. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года обучения:*

5.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

5.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

*6. На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:*

6.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

6.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

6.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

6.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

6.1. Участие в организации и судействе соревнований.

6.2. Выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

*7. На этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го и 2-го года обучения:*

7.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

7.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

7.3. Подтверждение спортивного разряда кандидат в мастера спорта или выполнение спортивного звания мастер спорт для перевода на программу спортивной подготовки по дзюдо.

7.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

7.1. Участие в организации и судействе соревнований.

7.5. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1 Список литературных источников

1. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом тендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 4. - С. 69.

2. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 5(75). - 2011.-С. 28-30.

3. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на этапе начальной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Вержбицкий Игорь Владимирович. - Майкоп, 2012. - 24 с.

4. Дзюдо. Программа: примерная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва / А.О. Акопян [и др.]. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.

5. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по ката / А.В. Ильин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73).-2011.-С. 85-87.

6. Лушников, А.Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Лушников Александр Юрьевич. - Москва, 2010. - 24 с.

7. Неробеев, Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма / Неробеев Ю.Н., Тараканов Б.И.: монография - СПб, 2012. - 140 с.

8. Омарова, П.Г. Содержание и структура тренировочного процесса дзюдоисток / Омарова П.Г., Тихонова И.В. // Тезисы докладов XXXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО. - Краснодар, 2010. - С. 128.

9. Омарова, П.Г. Основные тактические действия дзюдоисток / Тихонова И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». -М.: Физическая культура, 2010. - С.74-75.

10. Омарова П.Г., Тихонова И.В. Целесообразность первоочередности изучения бросков с собственным падением в женском дзюдо / П.Г. Омарова, И.В. Тихонова // Актуальные вопросы... - Т.13. - Краснодар, 2011. - С. 87-89.

11. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. - СПб., 2010. - 24 с.

## 5.2 Перечень Интернет-ресурсов

1. (<http://www.wada-aiTia.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
3. (<http://w'ww.ininsport.gov.ru>) МНННСТерсТВО спорта Российской Федерации
4. (<http://www.kubansport.ru/~>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России