

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

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

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года № 767)

срок реализации Программы:
до 10 лет

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
Протокол №1 от 31.08.2021 г.

Авторы программы:

Бедикян Мигран Ашотович - тренер первой категории МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик;

Минаев Сергей Сергеевич – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик.

Рецензенты:

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

Безродных Павел Юрьевич - тренер высшей категории МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик.

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

Программа предназначена для организации работы по программам спортивной подготовки по дзюдо в МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» г. Геленджик.

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

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
1.1.	Характеристика дзюдо как вида спорта и его отличительные особенности	
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса.....	
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
2.2.	Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки.....	
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	
2.4.	Режимы тренировочной работы.....	
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.....	
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	
3.1.	Планирование спортивных результатов.....	
3.3.	Организация и проведение врачебно-педагогического,	

психологического и биохимического контроля.....

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	52-88
Рекомендации по организации психологической подготовки.....	89_93
Планы применения восстановительных средств.....	93-97
Планы антидопинговых мероприятий.....	97-98
Планы инструкторской и судейской практики.....	98-99
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	100
Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	
Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки.....	юз-105
Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	105
Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	106-114
Методические указания по организации тестирования.....	114
Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	115
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	116
Список литературных источников.....	116-117
Перечень Интернет-ресурсов.....	117

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее — Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года № 767. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки дзюдоистов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоистов и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области вида спорта, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов-общественников и судей по дзюдо.

Программа определяет условия и требования к спортивной подготовке по дзюдо в организации, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и направлена на повышение качества подготовки спортивного резерва.

Настоящая Программа является нормативной основой подготовки спортивного резерва, которая основана на принципах, направленных на непрерывность организации многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсменов и достижение ими высших результатов в дзюдо.

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

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

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по дзюдо.

1.1. Характеристика дзюдо как вида спорта и его отличительные особенности

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

подростающего поколения. Занятия дзюдо это эффективная форма подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности.

Широкое распространение дзюдо во многих странах подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной 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.

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо

№ n/n	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин				
		1	2	3	4	5
1	Весовая категория 24 кг	035	022	18	1	1 Д
2	Весовая категория 26 кг	035	023	18	1	1 1С'
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	18	1	1 Ю
-	Весовая категория 36 кг	035	028	18	1	1 Д
8	Весовая категория 38 кг	035	029	18	1	1 Ю
9	Вссовая категория 40 кг	035	001	18	1	Д

1	*у	3			
10.	Весовая категория 42 кг	035	030	8	1 1 Ю
11.	Весовая категория 44 кг	035	002	8	1 1 Д
12.	Весовая категория 46 кг	035	003	8	1 1 Ю
13.	Весовая категория 48 кг	035	004	6	1 1 Б
14.	Весовая категория 50 кг	035	005	8	1 1 Ю
15.	Весовая категория 52 кг	035	006	6	1 1 Б
16.	Весовая категория 52+ кг	035	031	8	1 1 Д
17.	Весовая категория 55 кг	035	007	8	1 1 Ю
18.	Весовая категория 55+ кг	035	032	8	1 1 Ю
19.	Весовая категория 57 кг	035	008	6	1 1 Б
20.	Весовая категория 60 кг	035	009	6	1 1 А
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 ! 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	1 8	1 1 Л'

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию спортсменов:

- 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.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по дзюдо привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по дзюдо утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно спортсменами из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

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

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки данной программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

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

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

Система многолетней подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной

деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Таким образом, система спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических занятиях, рассчитанный на срок до 11 лет.

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

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

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

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

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

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

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

обеспечение квалификационными кадрами

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучения материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица №2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			■Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	СЕМ	Совершенствования спортивного мастерства (Оо года, свыше гооа!)
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-дзюдоистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств спортсменов;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных спортсменов;
- привитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития спортсменов;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики дзюдо;
- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;

- профилактика вредных привычек и правонарушений;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

- достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- неуклонное совершенствование техники и тактики дзюдо;

- поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности;

- достижение стабильных высоких спортивных результатов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 3 года;

- на этапе высшего спортивного мастерства — не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься дзюдо. Эти спортсмены 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 тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, возраст не ограничен. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже спортивного разряда кандидат в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, возраст не ограничен. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России, мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки(женщины/мужчины)

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены в таблице №4

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки						
	1	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18	
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25	
Техническая-тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50	
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2	
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10	

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Дзюдо относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником. Спортивный результат в дзюдо является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсменов.

Соревнования в дзюдо - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для спортсменов, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть:

- тренировочными, проходящими согласно тренировочному плану;
- контрольными, имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы;
- основными, проходящими в рамках официальных соревнований.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо представлены в таблице № 5

Таблица № 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
«Дзюдо»

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовк		Тренировочный этап (этап спортивной		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3
Основные соревнования	-	-	1	1	2	2
Соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

2.4. Режим тренировочной работы.

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной 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.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий, в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта дзюдо представлены в таблице № 7.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам по дзюдо.

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по дзюдо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и указанных в таблице № 6 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности спортсменов, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

Состояния, возникающие у спортсмена дзюдоиста, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов дзюдоистов

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

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в виде спорта дзюдо от детского возраста до взрослых спортсменов 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 спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена 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 спортсмена 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.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по дзюдо на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего. спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во часов в неделю	5	6	12	18	21	24
Кол-во тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Количество часов в год	260	312	624	936	1092	1248
Количество тренировок в год	156	156	208	312	572	572

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

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

Цель и поставленные задачи участия спортсмена 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 спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности спортсменов 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 спортсмену 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 спортсмена 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 спортсменов в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организации.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1. Тренировочные сборы							
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21		
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18		
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
2. Специальные тренировочные сборы							
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо организации осуществляют материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение ;

государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по дзюдо (из расчета на один ковер татами), указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2		4
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер татами	шт\к	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
-1	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	"у
6	Кушетка массажная	пара	л
■	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2 + 2
0	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	"/
10.	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	д.

1			4
11.	Насос универсальный (для спортивных мячей)	штук	1
12.	Перекладина гимнастическая	штук	1
13.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8x2.8м)	штук	1
14.	Пояс ручной для страховки	штук	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	6
16.	Скамейка гимнастическая	штук	
17.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	- ¹
18.	Тренажер \ универсальный малоабартный	штук	1
19.	Штанга тяжелоатлетическая с набором 'блинов' разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
о	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект'	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	1
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
%	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9	Радиотелефон	комплект	1
10.	Стол + стулья	комплект	2 + 6
Технические средства ухода за местами занятий			
1.	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
1	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Таблица № 10

Обеспечения спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки								
				Начальной подготовки		Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства		
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обувь												
1	Сандалии пляжные	пар	На занимающегося					1			1	
Одежда												
1	Цзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	На занимающегося	1	2	1	2	2			2	
2	Цзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	На занимающегося	1	2	1	2	2			2	
3	Пояс	штук	Ф 1а занимающегося	1	2	1	2	4			4	
4	Трико(трусы)белого цвета	штук	1а занимающегося	2		2		3			3	
5	Футболка (белого цвета для женщин)	штук	На занимающегося	2		2		3			3	
6	11алокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	На занимающегося	1		1		2			2	
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	КОМПЛСК1	1а занимающегося	1		2		2			2	
8	11аколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	На занимающегося	1		2		2				

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивный разряд и спортивное звание спортсмена;
- возрастные и тендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по дзюдо приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество спортсменов в группе		
		Минимальное (в соответствии с требованиями ФССП)	Оптимальное (в соответствии с требованиями ФССП)	Максимальное*
НП	1 год	14	20	25
	2 год	14	20	20
Т (СС)	1 год	10	12	14
	2 год	10	12	14
	3 год	10	12	12
	4 год	10	12	12
	5 год	10	12	12
СС	1 год	3	4	10
	2 год	3	4	10
	3 год	3	4	10
ВСМ	Весь период	2	2	8

Примечание: * Максимальный количественный состав группы определяется с учетом специфики вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1)».

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

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

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 12 человек;
- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 20 человек.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по дзюдо приведены в таблице № 12.

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	Продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1 -й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
Т(СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления (перевода)</i> на этап спортивной подготовки	
		2-й год		
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления (перевода)</i> на следующий год этапа спортивной подготовки	
		4-й год		
		5-й год		
ССМ	<i>Совершенство вания спортивного мастерства</i>	1 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		2 год		
		3 год		
ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов)

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

1. Развивающий физический (РФ).
2. Развивающий технический (РТ).
3. Контрольный (К).
4. Подводящий (П).
5. Соревновательный (С).
6. Восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

В каждом макроцикле тренировки дзюдоистов обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревно-

вательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса дзюдоистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы — периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у дзюдоистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм дзюдоистов.

Основными задачами *соревновательного периода* в подготовке дзюдоистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи *переходного периода* — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности дзюдоистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки дзюдоистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей дзюдоистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса дзюдоистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением дзюдоистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с дзюдоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла, который характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включается в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки дзюдоистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке дзюдоистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки дзюдоистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Базовые (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме дзюдоистов, решают главные задачи техникотактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные, направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, и модельные, моделирующие регламент соревнований по дзюдо в процессе тренировочной деятельности.

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения дзюдоистов к соревнованиям.

Восстановительные обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в дзюдо.

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

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления:

- приобретение;
- стабилизация;
- временная утрата.

В тренировочном занятии соблюдаются общие требования, предъявляемые к тренировке, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия спортсменов. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

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

Планирование годичного цикла для групп этапа начальной подготовки первого года спортивной подготовки.

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей

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

Планирование годового цикла для групп этапа начальной подготовки второго года спортивной подготовки.

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются подготовительный период.

Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки.

Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической и соревновательной подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 2 академических часа. В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья спортсменов и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годового цикла подготовки для тренировочного этапа (этапа начальной специализации) первого-второго года спортивной подготовки.

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки Второго года спортивной подготовки. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются.

При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки.

На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

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

Планирование годовичного цикла подготовки для тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) третьего, четвертого, пятого года спортивной подготовки.

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку.

Планирование годовичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта, мастера спорта России. Режим работы продолжает увеличиваться.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Структура годовичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоистов.

Выделены:

два подготовительных: общеподготовительный и специальный.

два соревновательных: этап развития спортивной формы;

этап высшей соревновательной готовности.

переходный период: восстановительный, переходно-подготовительный.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годовичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, 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 № 13.

Таблица № 13
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
1	1	3	4	5	6	7	8	9	1	11	12
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 .Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

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

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

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если 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 спортсменов.

Требования к технике безопасности в тренировочном процессе дзюдоистов

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

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

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

Причины травматизма на занятиях дзюдо

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

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

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

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

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

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

Отсутствие периодического медицинского осмотра.

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

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

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

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

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

• При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.

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

• Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

• После окончания занятия организованный выход из зала спортсмена проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

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

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

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

в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

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

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

Тренер, проводящий занятие, обязан:

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

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

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

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

- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

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

знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и на тренировочных этапах (этапах начальной специализации)).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

4. Недежной основой успеха юных дзюдоистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общец объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса и планирования спортивной тренировки.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанный на 52 недели, в таблице № 14.*

Таблица № 14 ПРИМЕР!
 1-ый ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН тренировок занятий по дзюдо, из расчета на 52 недели (час)
 (женщины, мужчины)

п/п	Разделы подготовки	ни		ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ												сем						ВСМ	
		до окончания года		Свыше		для начальной подготовки				для углубленной подготовки				До года		Свыше года				без ограничений			
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		1 год		5 год		1 год		2 год		3 год			
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	255/255	82/82	383/383	82/82	112/106	18/17	131/123	18/17	119/141	18/17	168/159	18/17	187/176	18/17	187/199	15/16	202/216	15/16	218/232	15/16	249/266	15/16
2.	Специальная физическая подготовка (%)					131/131	21/21	152/152	21/21	174/174	21/21	196/196	21/21	218/218	21/21	262/249	21/20	283/270	21/20	305/261	21/20	382/399	23/24
3.	Технико-тактическая подготовка (%)	-10/46	1/15	30/70	13/15	280/287	45/46	327/334	45/46	374/382	45/46	421/430	45/46	468/478	45/46	586/586	47/47	635/635	47/47	684/684	47/47	832/798	50/48
4.	Теоретическая подготовка (%)	9/9	3/3	14/14	3/3	31/31	5/5	36/36	5/5	41/41	5/5	46/46	5/5	52/52	5/5	49/49	4/4	54/54	4/4	58/58	4/4	8/8	0,5/0,5
5.	Контрольные испытания (%)	3/3	1/1	4/1	1/1	43/43	7/7	50/50	7/7	58/58	7/7	65/65	7/7	72/72	7/7	106/106	8,5/8,5	114/114	8,5/8,5	123/123	8,5/8,5	166/166	10/10
6.	Соревнования (%)		-	-	-																		
7.	Инструкторская и судейская практика (%)				*	18/18	3/3	7.1/21	3/3	24/24	3/3	28/28	3/3	31/31	3/3	43/43	3,5/3,5	47/47	3,5/3,5	50/50	3,5/3,5	-/-	-/-
8.	Восстановительные мероприятия (%)	3/3	1/1	4/4	1/1	6/6	1/1	7/7	1/1	8/8	1/1	9/9	1/1	10/10	1/1	12/12	1/1	13/13	1/1	14/14	1/1	24/24	1,5/1,5
Общее количество часов в год из расчета 52 недели		312	100	468	100	624	100	728	100	832	100	936	100	1040	100	1248	100	1352	100	1456	100	1664	100
7. Количество часов в неделю		6		9		12		14		16		18		20		24		26		28		32	
8. Количество тренировок в неделю		3-4		3-5		6		7-8		7-9		9-12		9-12		9-14		9-14		9-14		9-14	
9. Общее количество тренировок в год		190		190		280		360		450		4.50		450		570		570		570		570	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Планирование спортивных результатов

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

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена выражается в задатках 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 спортсменом важности общественной или личной спортивной деятельности мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

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

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и

приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства структура годичного цикла на данных этапах такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в организации должен строиться с учетом календарного плана официальных соревнований и спортивных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль проводится во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

1. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогического контроля:

а) исследование непосредственно на тренировочном занятии - в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) исследование в день тренировки, утром и вечером. К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия:

варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии;

доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;

рациональность установленных интервалов отдыха;

соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации врачебно-педагогического контроля определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия. При использовании радиотелеметрической аппаратуры исследования могут вестись непрерывно.

Следует учитывать, что врачебно-педагогический контроль, проводимый в течение всего занятия, очень трудоемкий и в какой-то степени мешает тренировочному процессу. Приходится отрывать спортсмена от выполнения упражнений (а это часто нарушает план тренировки), иногда удлинять отдых. Особенно усложняется проведение исследований в холодную погоду.

Сравнивая показатели функционального состояния организма спортсмена до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена.

К исследованиям дважды в день - утром и вечером - прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день.

Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

2. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями; б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

3. Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса. Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, а также общую работоспособность организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные обследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались, утром,

через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку. Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача с спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние спортсменов и на этой основе решить вопросы допуска к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

1. Диагностика состояния здоровья;
2. Определение и оценка физического развития;
3. Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;
4. Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;
5. Рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то же время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Комплексность обеспечивается за счет организации всестороннего клинического обследования с одновременным использованием методов функциональной диагностики, отражающих как состояние отдельных (главным образом основных для обеспечения двигательной деятельности) органов и систем, так и их взаимодействия, обусловленные состоянием центральной нервной системы и регуляторных механизмов.

При комплексном врачебном обследовании спортсменов в каждом отдельном случае могут проявиться преимущественные изменения разных

изучаемых показателей. Следовательно, по отдельным методам исследований далеко не всегда можно составить достаточно полное представление о функциональном состоянии организма исследуемого в целом, вовремя выявить скрытые формы нарушений. В связи с этим комплексное обследование требует как участия специалистов разного профиля - отоларинголога, невропатолога, окулиста, для женщин - гинеколога, так и применения современных методов функциональной диагностики в покое и при физических нагрузках.

Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее четко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований. Полноценная адаптация к физическим нагрузкам - важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния спортсмена в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

1. Первичное обследование проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным, что в наибольшей степени может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения (поликлиника, медсанчасть и др.).

2. Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования - определить воздействие принятой системы подготовки на организм спортсмена, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений,

вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона или перед отпуском (каникулами) спортсмена намечается также рациональный режим отдыха (санаторно-курортное лечение, формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

3. Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты.

На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению

высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность.

В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные методы определения многих (около 60) различных биохимических

показателей в плазме крови. Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. Так, например, определение содержания лактата в крови используется при оценке уровня тренированности, направленности и эффективности применяемого упражнения, а также при отборе лиц для занятий отдельными видами спорта.

В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При выборе биохимических показателей следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тренировки, квалификации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических принципов.

- Сознательности и активности (единство сознания и деятельности спортсменов).
- 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 спортсменов-предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого спортсмена.

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 спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность - характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Дзюдоисты осваивают технику 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 (по А.М. Максименко, 2001):

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 спортсменов.

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

Методические особенности.

- Подготовка осуществляется при хорошем самочувствии спортсменов.
- 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 спортсмен, 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).

Обучение 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 техники 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 проведением примерно в 75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала (В.И. Лях, 1989) показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, 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 «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место».

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

- Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень 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.

Общеспортивная подготовка.

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

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

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.
2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе.
3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.

4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.

5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Особенности силовой подготовки дзюдоистов.

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению 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 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 флорой.

Основной метод развития быстроты - повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.

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

Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

- Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
- Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.
- Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

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

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

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

Особенности повышения выносливости.

Выносливость дзюдоистов - это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основным методом развития общей выносливости - равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок.

- Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Однообразных средств и методов развития выносливости.

- Форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).

Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости: упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные

нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.

Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности - на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей.

Ловкость (координационные способности) - проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

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

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

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

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

Особенности повышения гибкости.

Гибкость - это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения

гибкости - общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости 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 неперенных условий тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить 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.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, 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 должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

В спортивной подготовке дзюдоистов на начальном 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.

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

Применяемые методы тренировочных воздействий на этапе начальной подготовки 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

Освоение 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 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 следствии переживания, которое вызывает элемент его поведения со стороны коллектива товарищей и тренера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ И УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Тренерам 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 спортсменов «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 тренировочном этапе (этапе начальной и углубленной специализации):

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 информации по ходу выполнения упражнения).

3. По психологической подготовке представлен в таблице № 18.

Психологическая подготовка

метод	содержание
<p>Идеомоторный (регуляция психических состояний) -идеомоторное упражнение. -эмоциональная самонастройка, - аутогенная тренировка.</p>	<p>Суть метода, состоит в формировании умения непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами.</p> <p>Выделяется три этапа в формировании умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание предельно точного мысленного образа данного движения (зрительного), - перевод мысленного образа в функционирование соответствующих мышечных групп, - подбор словесного оформления для наиболее главных элементов в отработываемом движении. <p>- После того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым осуществляется переход к физическому исполнению движения.</p>

4. Воспитании:

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, по сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов, тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность.

Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочные занятия чаще проводятся с большими и максимальными нагрузками и постепенно достигают высокого уровня.

Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок определяется согласно таблицы № 19.

Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок

№	Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений	
		за 10 сек	за 1 мин.
1	Максимальная	31-33	186-198
2	Большая	26-29	156-174
3	Средняя	22-25	132-150
4	Малая	18-20	108- 120

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 9 и более. Тренировочный процесс дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства более индивидуализируется. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники и повышение ее надежности происходит с учетом сбивающих факторов условий соревновательной деятельности. Заметно возрастает роль тактической подготовки.

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 этапе начальной подготовки 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 учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

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

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; Передней 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—120уд.Умин,
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, особенно в соревнованиях, поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами спортсменов, 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 выполнения	Интенсивность	отдых	
			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,

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяются следующие средства специальной подготовки:

1. Соревновательные схватки со сменой партнера:

1 -я мин - соперник легче на 3—4 кг,

2-я мин - соперник равной категории,

3-я мин - тяжелее,

4-я мин - легче,

5-я мин - легче, но выше квалификацией.

2. Тренировочная схватка с регламентом от 15 до 20 сек.:

Задача выполнить максимальное количество бросков. Провести 4—5 схваток.

3. Броски соперника 1 мин: 40сек - в спокойном темпе, 20сек - максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

4.Интервально-круговая тренировка.

Тренировочная сватка с тремя-четырьмя партнерами по 1-3 мин. с каждым. После смены партнера до 1мин. отдыха. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между сменой партнера увеличивается до 2-3 мин.

5.Комплексный тест.

Выполняется в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов выполняет поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

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

- на 2-й мин каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа на скорость — 10 раз;

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

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

на 5-й мин - 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2x5 раз).

7. Тренировочные занятия:

7.1.Способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера:

- выполнение излюбленных (коронных) бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров;
- выполнение коронных приемов борьбы лежа;
- выполнение комбинаций приемов борьбы в стойке и комбинаций и связок в партере.

7.2.Направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач:

- борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления;
- способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления;
- умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника;

- умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;
- техники непрерывного наступления в первой половине схватки;
- умения маскировать свою оборону;
- умения проводить схватку в «рваном» темпе;
- умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника в партере;
- техники и тактики ведения борьбы на границе татами;
- свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

7.3. Способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований.

Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Успешное осуществление физического развития спортсменов зависит от подбора средств и методов физической подготовки, а также от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет. Не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки отвечает закономерностям спортивного совершенствования, интересам всестороннего развития человека.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не является одинаковым.

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

не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку):

на общеподготовительном этапе - 3:1; 3:2; 2:2;

на специально-подготовительном этапе - 2:3; 1:2;

в соревновательном периоде - 2:3; 1:2.

В процессе контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов:

- продолжительность упражнений,
- интенсивность упражнений,
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями,
- характер пауз отдыха между упражнениями,
- число повторений упражнения.

Градации тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия по пяти группам отражена в таблице № 22.

Таблица 22

Градации тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия по пяти группам

группа	Направленность нагрузки	Развитие качеств	Длительность упражнений	Интенсивность упражнений	Время отдыха	Кол-во повторений
1	Анаэробная алактатная	скоростно-силовых	До 6 сек.	Макс.	1-2м-м/упраж, 3-5м -м/сериями	в одной серии-6-7 повторений
2.	Анаэробная гликолитическая	скоростной выносливости	18сек-2мин-однократно	Субмакс	-	-
			18с-2мин-повторно	Субмакс.или большая	3-10	3-6
3.	Анаэробно-аэробная	Всех качеств	12 сек	большая	12-30с- м/упраж, до 3 мин - м сериями	2-4 повт-й в серии 5-бсерий
			30с-1,5мин	большая	30с-1,5м-м/упраж, до 6м - м/сериями	10 и более в однократной повторной работе
			3-10мин	большая	до полного восстановления	5-6 при 2-4 сериях
			30 мин	Умеренно макс	-	.
4.	аэробная	Общей выносливости	1-3мин	умеренная	30с-1.5м	10 и бол. в повторной работе 5-8 в серий ной

	Силы, силы и выносливости		3-10 мин	умеренная	по самочувствию	2-8 серий
			30 мин и более	Малая-большая	-	-
5	Анаболическая	Силы, силы и выносливости	1,5-2мин	Большая-субмаксим	1,5-2м	Серии из 5-6 упраж повторяются 3-4 раза
			до отказа	большая	3-4м	4-6

Использование этой градации позволяет систематизировать специальные упражнения дзюдоистов 15-17-летнего возраста по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов (таблица № 23).

Таблица № 23

№	Упражнения	Интенсивность
Преимущественно аэробной направленности		
1	Разминка 20 мин	Средняя
2	Специальные упражнения дзюдоистов	Средняя
3	Свободное набрасывание 4мин,5 мин	Средняя
4	Броски в передвижениях 4мин,5 мин	Средняя
5	Совершенствование техники приемов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин	Средняя
6	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	Средняя
7	Выполнение приемов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	Большая
8	Совершенствования техники проведения приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера 5 мин	Средняя
9	Совершенствование уходов с болевого приема 5 мин	Средняя
10	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин	Средняя
11	Учебно-тренировочные схватки в стойке с заданием 4 мин	Большая
12	Учебно-тренировочные схватки в партере 5 мин	Большая
Алактатно-анаэробной направленности		
13	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений. 5 серий; 1 -2 мин между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	Максимальная
14	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности		
15	Броски в режиме «20 бросков в минуту» в 1 мин, 2 мин, 3 мин, 4 мин, 5 мин	максимальная
16	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 сек с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	Максимальная

17	Скоростные броски в тройках 30 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Большая
18	Скоростные броски в тройках 45 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Большая
19	Скоростные броски в тройках 1 мин — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Максиматъная
20	Скоростные броски в тройках 1 мин — 3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	Максимальная
21	Скоростные броски в тройках 1 мин — 6 повторений. 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
22	Скоростные броски в тройках 2 мин — 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	Максимальная

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности (таблица № 24).

Таблица № 24

Рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности

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

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

подготовку необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных спортсменов.

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 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 спортсменов.

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 на этапе начальной подготовки и проходят дальнейшее углубленное освоение на тренировочном этапе. Предполагается двустороннее выполнение спортсменами всех изучаемых действий, как вправо так 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 спортсмена.

СТП начинает применяться с тренировочного этапа и в полной мере на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела дзюдоиста и 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 спортсмена иногда происходит случайно, в ходе длительной тренировочной работы.

В индивидуальной работе с каждым спортсменом тренеру 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 дзюдо, 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 спортсменов к овладению комбинациями приемов.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. 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 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 дзюдоистов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренерам 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 соревнованиях

Тактическая подготовка вооружает спортсменов 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 сковывающих 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 спортсмен 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 спортсменов 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).

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				

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					
1 £					
3					

4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
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 спортсмена зарождается при составлении первого плана схватки и его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики тренер должен применять метод заданий. Давая спортсмену сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер 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 спортсмена является умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Тренер должен научить спортсмена 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.

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, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера. Постановка заданий партнеру -и.т.д.	¹ 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 проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого 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 отрабатываемый элемент. Тренер сосредоточивает внимание спортсмена на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки.

В эпизоде схватки тренер 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 учебной схватки.

Дифференцирование - тренер организует внимание спортсмена 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. Спортсмен 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 определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать.

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Скруплезное выполнение спортсменом заданий тренера на тренировке не гарантирует успеха в тренировочной работе, поскольку для высокого и главное 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 спортивной подготовки наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта вообще и непосредственно в дзюдо. Тренер и спортсмен обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики дзюдо. Важно, чтобы теоретическая подготовленность спортсменов 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 спортсмена.

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

Морально-волевая подготовленность дзюдоистов формируется в процессе приобретения теоретических занятий, тренировок и соревнований.

Осуществление морально-волевой подготовки происходит путем воздействия на сознание спортсменов, с целью формирования у них чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения российского спортсмена, чувства интернационализма. Средствами воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и

зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и изучение традиций других народов, привлечение спортсменов к общественно-полезной деятельности, и воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Результатом правильно осуществляемой тренером 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 спортсменом 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 и высшего спортивного мастерства требования по реализации тактического вариант 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 спортсмена 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 спортсменов 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 спортивной подготовки на тренировочном этапе, дзюдоисты продолжают приобретение теоретических знаний по темам:

- Методика обучения, тренировки
- Планирование спортивной тренировки
- Психологическая подготовка.

С 3 года спортивной подготовки на тренировочном этапе добавляется

- Анализ участия в соревнованиях

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- Прогнозирование результатов.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

В дзюдо спортивная подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Спортсмены различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных по рангу 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 спортсменов. Периоды Соревновательной подготовки для тренеров и спортсменов 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 спортсмена - 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 спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- Эффективность системы подготовки спортсменов зависит от условий, 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. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе спортсменов, а также и у выдающихся спортсменов.

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

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

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

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

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

Путь от мастера спорта до мастера спорта международного класса дзюдоисты в среднем проходили за 2,9 года.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

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

- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, 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 спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает подготовку спортсмена 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 подготовку приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

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

ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;

- формирование у спортсмена 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 спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

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 спортсменов. 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 спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между спортсменами с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начальной подготовки. Дифференцированный подход к подготовке 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 спортсменов 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 спортсменов 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 спортсменов различного возраста и пола.

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

Уравновешенность нервных процессов характерна для спортсменов 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 спортсменов. Для неуравновешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

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

переключение мыслей и внимания спортсменов 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 спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена 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.

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

- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.

Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.

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

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

3.7. 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 спортсмену достигнуть высоких спортивных результатов.

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

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

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

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым — обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде. В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием 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 спортсмена зависит от возраста, расписания занятий в школе, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

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

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

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса,

рыбья 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 спортсмена, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

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

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разнонаправленно 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 спортсмена обеспечивает течение обменных реакций в организме, теплорегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

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

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

Рациональное питание юного спортсмена должно основываться на том, что на 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 спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами детской поликлиники.

Углубленное медицинское обследование спортсмены 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 спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы спортсменов. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

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

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена

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

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWCI70.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице №28 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

План антидопинговых мероприятий

№ ил [Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

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

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. Спортсмены 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. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов 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 спортсменами являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

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

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

Спортсмены 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 спортсменов 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.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по дзюдо представлены в таблице № 22.

Таблица № 22

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по дзюдо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координации до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность спортсмена к выработке новых двигательных программ достигает своего

максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для волейбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знания, умения и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической

подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями дзюдоиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица № 29

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 сек)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг,	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления (перевода) в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 2 раз)

	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления (перевода) в группы на этапе высшего
спортивного мастерства

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения.

Прыжки в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3 по 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Спортсмен встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание из виса на (низкой) перекладине выполняется из виса на (низкой) перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня (низкой) перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется с виса на (низкой) перекладине. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения - упора лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъем туловища лежа на спине выполняется из положения лежа на татами до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно. При выполнении норматива спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола

пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течении 3 сек.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

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

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

Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами 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.

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;
накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрав соцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613 «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»). П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную

подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

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. Акоюн [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.РЛ: 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-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
3. (<http://www.minsport.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