**Учреждение дополнительного образования**

**«Калининская детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Учебный материал для проведения дистанционного обучения по**

**дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе**

по виду спорта

# Д З Ю Д О

(базовый уровень)

Ф.И.О. составителей:

*Писаренко Н.М*. - инструктор-методист УДО «Калининская ДЮСШ»

2020

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящий учебный материал разработан в помощь тренеру-преподавателю и предназначен для проведения непрерывного учебно-тренировочного процесса. Учебный материал является логическим продолжением учебной программы, которая определяет направленность и содержание тренировочного и воспитательного процесса в УДО «Калининская ДЮСШ» Калининского района Тверской области по виду спорта **«Дзюдо»**

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения техники единоборств по виду спорта дзюдо.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Образовательные задачи программы*:*

*-* формирование знаний об истории развития дзюдо в мире, в России, в регионе;

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами занятий по дзюдо;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений;

- развитие физических качеств дзюдоиста;

- повышение уровня общей физической подготовленности;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

*Базовый уровень* программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

**обязательные** предметные области базового уровня:

* теоретические основы физической культуры и спорта;
* общая и специальная физическая подготовка;
* вид спорта;

 **вариативные** предметные области базового уровня:

* различные виды спорта и подвижные игры.

**Планируемые результаты освоения программы**

Результатом освоения программы является:

в предметной области *«теоретические основы физической культуры и спорта»* для базового уровня: знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области *«общая и специальная физическая подготовка*» для базового уровня: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«воспитательная работа»* для базового уровня: формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

 В предметной области «*вид спорта*» для базового уровня: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области *«различные виды спорта и подвижные игры*»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. Тренер-преподаватель составляет для каждой группы план-график учебного процесса на весь период действия карантина, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий.

Контроль за выполнением учебно-тренировочного плана ведется тренерами-преподавателями и администрацией школы.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные мероприятия которые спортсмен выполняет самостоятельно под дистанционным руководством тренера-преподавателя.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

**Календарный учебный график**

**для базового уровня 1 год обучения(НП-1)**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы  подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **Всего часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 35 |
| 3 | Специальная физи-ческая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 139 |
| 5 | Психологическая подготовка | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 4 |
| 6 | Воспитательная работа |  | 1 |  |  |  |  | 1 | + |  |  |  | 2 |
| 7 | Промежуточная аттестация | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 8 | Медицинские обследования | Наблюдение у педиатра |  |
| 9 | Различные виды спорта и подвижные игры |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 5 |
|  | **Итого часов:** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **19** | **20** | **20** | **21** | **16** | **210** |

### 10 недель – активный отдых

**Календарный учебный график**

 **для базового уровня 2-3-4 года обучения(НП-2,3,4)**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы  подготовки** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **Всего часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | **13** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | **25** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | **38** |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 15 | 14 | 10 | 13 | 11 | 14 | 15 | 15 | 12 | 12 | 8 | **139** |
| 5 | Психологическая подготовка |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  | **8** |
| 6 | Воспитательная работа |  |  | 1 |  |  |  | 1 | + |  |  |  | **2** |
| 7 | Спортивное и специальное оборудование |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | **2** |
| 8 | Участие в соревнованиях |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |  | **8** |
| 9 | Промежуточная аттестация | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | **4** |
| 10 | Медицинские обследования | Наблюдение у врача педиатра | **-** |
| 11 | Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **13** |
|  | **Итого часов:** | **28** | **28** | **26** | **27** | **22** | **23** | **25** | **22** | **19** | **20** | **12** | **252** |

### 10 недель – активный отдых

 **Методика и содержание работы по предметным областям**

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

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок 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 спортсменами в праздничные и каникулярные дни.

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

1. *Обязательная предметная область*

*«****теоретические основы физической культуры и спорта****»*

 В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать: научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

вести дневник тренировки;

самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки;

продолжительности процессов восстановления и т.п.;

вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, само-массаж и массаж, основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами.

**Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** |
| 1 | Физическое развитие и укрепление здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 2 | Гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| 3 | Закаливаниеорганизма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| 4 | История | История вида спорта. |
| 5 | Выдающиесяспортсмены | Чемпионы и призеры Чемпионатов Мира, Европы. |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. |
| 7 | Спортивнаятренировка | Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. |
| 8 | Основные средстваспортивнойтренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки. |
| 9 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |

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

1. *Обязательные предметные области*

***«общая и специальная физическая подготовка»***

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Силовая подготовка дзюдоистов.*

Применение силы дзюдоистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности дзюдоистов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у дзюдоистов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление у дзюдоистов особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии 2 факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона — мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа — композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки дзюдоистов состоят в следующем:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).

2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.

3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

*Особенности силовой подготовки дзюдоистов.*

Развитие силы имеет различные темпы прироста результатов в зависимости от возраста дзюдоистов. Сенситивными (чувствительными) периодами воздействия упражнений, стимулирующих развитие силы, являются:

— высокий темп прироста абсолютной силы мышц у занимающихся дзюдо возможен в 8-9 лет у девочек, в 9-10 лет у мальчиков и в 16–17 лет у всех занимающихся;

— прирост относительной силы у девочек наиболее выражен в 10–11 лет;

— скоростно-силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному развитию у мальчиков в 10–11 ив 14–16 лет, у девочек — в 11–12 лет.

Определено, что к 10–11 годам по показателям развития силовых способностей девочки и мальчики, занимающиеся дзюдо, почти не различаются. Начиная с 12-летнего возраста, силовые способности у девочек возрастают медленнее, чем у мальчиков.

Средствами развития силы дзюдоистов являются физические упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Средствами развития силы являются: упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением — сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды — вода, песок, самосопротивление, перетягивание каната, полотна), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др. Особенно эффективны средства противоборства в партере: удержания, перевороты соперника.

Методами развития силы являются: методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

При организации процесса силовой подготовки дзюдоистов тренеру следует учитывать общие рекомендации:

— необходимо проводить тщательную разминку и сохранять организм в тепле в процессе всего занятия.

— постепенно повышать величину отягощений и общего объема силовых нагрузок, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

— точно определять величину отягощения в каждом новом упражнении.

— подбирать средства для гармоничного развития всех скелетных мышц, особенно на начальных этапах силовой подготовки (разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений).

— следить за дыханием — не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

— избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке.

— систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

— при выполнении всех упражнений, нагружающих позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

— для снижения травматизма рук целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

— ограничение количества глубоких приседаний с отягощениями для профилактики травм коленных суставов.

— выполнять упражнения с предельным и околопредельным отягощениями только на жестком полу и только в обуви, крепко фиксирующей голеностопные суставы.

— не делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечнососудистую систему, — оптимальным будет 60 — 70 % от глубокого вдоха; избегать продолжительныхнатуживаний.

— немедленно прекратить выполнение упражнения при ощущениях боли или дискомфорта в мышцах, связках, или суставах.

Тяжелоатлетические упражнения, применяемые дзюдоистами, усиливают их силовую подготовленность. Начиная с 12-14 лет, хорошо подготовленные дзюдоисты могут выполнять упражнения с 1 гирей (16 кг). Для этого необходимо предварительно изучить технику упражнений.

*Специальные подготовительные упражнения с гирями (для тренировки толчка)*

а) Поднимание 1 гири на грудь.

И. п. — стойка ноги врозь, хват гири за ручку сверху. Выполнить замах назад (между ног) и поднять гирю на грудь.

б) Жим гири 1 рукой лежа.

И. п. — лежа на горизонтальной скамье.

в) Приседание с гирей на груди.

 И. п. — стойка ноги врозь.

*Специальные подготовительные упражнения с гирями (для тренировки рывка)*

а) Махи 1 гирей.

И. п. — стойка ноги врозь.

б) Рывок 1 гири двумя руками.

И. п. — стойка ноги врозь.

в) Ходьба с гирями в руках. Расстояние 8-10 м.

По мере освоения упражнений с 1 гирей можно переходить к упражнениям с 2 гирями.

На этапе углубленной спортивной специализации дзюдоисты 14–17 лет проходят подготовку в тренировочных группах 3-5 года подготовки. Основная направленность силовой подготовки на этом этапе осуществляется на основе максимального повышения у дзюдоистов специальной силы. Для этого применяются различные методики.

*Методика развития скоростной силы.*

У дзюдоистов 14–17 лет методика развития скоростной силы направлена на усиление межмышечной координации, повышение лабильности центральной нервной системы, увеличение реактивных свойств мышц.

Средства развития скоростной силы: упражнения с отягощением — массой предметов и массой собственного тела, упражнения с комбинированным отягощением (подтягивание с диском от штанги 3–5 кг, привязанным к поясу), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития: повторный, интервальный, игровой. Величина отягощений варьируется в зависимости от подготовленности дзюдоистов (чем выше уровень подготовленности, тем больше величина отягощений, темп движений, количество подходов). В первом подходе рекомендуется преодолевать величину отягощения в 40–50 %, а в следующих 2–3 подходах — в 20–30 % от максимального отягощения. Необходимо, чтобы к концу выполнения упражнений у занимающихся скорость движений не снижалась резко. Для этого в одной серии рекомендуется выполнять 1 упражнение в подходе от 3–4 до 5–6 раз. Для занимающихся 14–15 лет оптимально выполнять каждое упражнение 2–3 серии, для хорошо подготовленных физически 16-17-летних дзюдоистов рекомендуется 4–5 серий.

Интервал отдыха между упражнениями проходит до полного восстановления организма по показателям ЧСС в течение от 1 до 5–6 мин. Между сериями упражнений интервал отдыха активный до полного восстановления.

Методика занятий требует значительных напряжений дзюдоистов, такие тренировочные нагрузки целесообразно применять 1–2 раза в неделю для занимающихся 14–15 лет и 2–3 раза в неделю для высокоподготовленных дзюдоистов начиная с 16-летнего возраста.

Для повышения скоростной силы у дзюдоистов следует избегать однообразия в выполняемых упражнениях. При выполнении ациклических движений — прыжки, метания, броски партнера — необходимо изменять количество повторений и темп движений. При выполнении дзюдоистами циклических упражнений может варьироваться величина отягощений, длина и скорость пробегания (проплывания, прохождения на лыжах) отрезков дистанции.

*Методика развития взрывной силы*

Развитие взрывной силы содействует повышению у дзюдоистов внутримышечной координации, усилению реактивных свойств мышц.

Средства развития взрывной силы: упражнения с отягощениями — массой предметов (набивные мячи, гантели), упражнения в скоростных (взрывных) напряжениях мышц (метания, прыжки).

Величина отягощения: от 20–30 % до 50-60 % от максимального в конкретном упражнении.

Количество повторений в 1 подходе от 3–4 до 8-10 раз, продолжительность 5-10 сек. Для дзюдоистов 14–15 лет рекомендуется 2–3 подхода, для 15-16-летних — 3–4 подхода.

Интервал отдыха — активный до полного восстановления, продолжительность — от 2–3 до 10 мин.

**Методика развития силовой выносливости**

Развитие силовой выносливости повышает у дзюдоистов функциональные возможности систем энергообеспечения организма, уровень внутримышечной и межмышечной координации, увеличивает способность к концентрации волевых усилий.

Средства развития силовой выносливости: упражнения с отягощением — массой предметов, с сопротивлением эластичных предметов, массой партнера.

В процессе силовой подготовки дзюдоистов внешнее сопротивление предметов (разборные гантели, штанги, амортизаторы) составляет 20–50 % от индивидуального максимума в конкретном упражнении. В первом подходе выполняется от 15–20 до 40–60 повторений в зависимости от величины отягощения и подготовленности дзюдоистов. Оптимальная продолжительность одного упражнения в подходе от 15 до 120 сек.

Для дзюдоистов 14–17 лет эта методика имеет упрощенный вариант. Выполнение упражнений (подтягиваний, отжиманий на брусьях) в 3–4 подходах по 4–6 повторений с жестким интервалом отдыха. Таких серий может быть 2–4 с интервалом отдыха от 30 до 90 сек.

Упражнения с сопротивлением амортизатора содействуют локальному развитию силовой выносливости отдельных мышечных групп дзюдоистов. В 1 тренировочном занятии общее количество подходов достигает 30–40 раз, они группируются в 3–4 серии для отдельных групп мышц. Отдых между упражнениями активный.

Средства упрощенного варианта: прыжковые упражнения (прыжки со скакалкой, прыжки с отталкиванием двумя ногами, прыжки с ноги на ногу), запрещается выполнять упражнения на неприспособленной поверхности (асфальт, бетон, скользкая трава и др.).

Продолжительность выполнения упражнений от 10 до 120 сек., интенсивность — 70–80 % от максимальной, интервал отдыха между упражнениями жесткий, между сериями возможно недовосстановление или полное восстановление организма. Отдых рекомендуется активный, количество серий 2–3 в зависимости от подготовленности дзюдоистов.

**Скоростная подготовка дзюдоистов**

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

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в дзюдо проявляются в 3 видах.

*Скорость двигательной реакции* условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера).

Сложная двигательная реакция у дзюдоистов проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий дзюдоистами реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у дзюдоистов наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

*Скорость одиночного движения* реализуется дзюдоистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

*Частота (темп) движений* необходима дзюдоистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей дзюдоистов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет: деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации; скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

**Особенности скоростной подготовки дзюдоистов.**

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей наблюдается у дзюдоистов от 7-8 до 11-12 лет, в нем наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

У занимающихся дзюдо от 11-12 до 14-15 лет (девушки) и до 15-16 лет (юноши) наблюдаются высокие темпы прироста скорости выполнения ациклических и циклических движений.

В процессе повышения скоростных способностей применяют скоростные упражнения — относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые с околопредельной и предельной скоростью.

К средствам, способствующим развитию скоростных способностей, относятся: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, бег, плавание с форой.

Основной метод развития скоростных способностей — повторный.

Тренерам следует обращать внимание на общие рекомендации по организации процесса скоростной подготовки дзюдоистов.

Установлено, что большинство травм при занятиях дзюдоистов скоростными упражнениями возникает в подготовительной части тренировочных уроков. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного врабатывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует распределять по степени сложности упражнения общей и специальной разминки, а также постепенно увеличивать интенсивность их выполнения.

Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку это не усиливает скоростную подготовленность, помимо этого происходит накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц может привести к травмам.

При возникновении боли или судороги в мышцах при выполнении скоростного упражнения его необходимо сразу прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии травматично.

**Скоростная подготовка дзюдоистов подросткового возраста.**

Задачи скоростной подготовки дзюдоистов:

1. Повышать скорость ациклических движений.

2. Совершенствовать скорость двигательных реакций.

3. Увеличивать темп движений.

На этапе предварительной подготовки дзюдоистов (возраст занимающихся 7-11 лет) проявляется сенситивный (чувствительный) период развития двигательных реакций и частоты движений.

Успешность скоростной подготовки юных дзюдоистов основывается на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений. На этом этапе тренеры должны ставить перед спортсменами посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных дзюдоистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы.

*Скорость простых двигательных реакций* у юных дзюдоистов развивается при помощи подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам), бега на короткие дистанции (10-30 м), эстафет, прыжков, акробатических упражнений, метаний. Для развития скорости, необходимо ориентировать юных дзюдоистов не на восприятие сигнала, а на ответ действием. Все скоростные упражнения должны применяться в подготовительной части занятия (после предварительной разминки) или в начале основной части занятия и проводиться до снижения у дзюдоистов скорости выполняемых движений.

Повышать скорость простых двигательных реакций у дзюдоистов возможно в процессе элементарных форм противоборства. Для этого необходима определенная техническая подготовленность, т. е. сначала надо изучить с занимающимися ответную реакцию на раздражитель, а затем ставить перед ними задачу быстрого выполнения действия.

*Сложные двигательные реакции***,** развиваемые у юных дзюдоистов, содействуют выполнению ими двигательных действий в правую и левую стороны, формируют умения предугадывать действия соперника (по стойке, дистанции, направлению усилий), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно натренировать у юных дзюдоистов уметь замечать явные действия партнера (соперника) и правильно реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий занимающиеся расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, игровые задания (на основе средств дзюдо).

*Темп движений и скорость ациклического движения* (подворот, бросок) развивают у дзюдоистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания, занимающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. Для юных дзюдоистов ставится задача выполнять упражнение с максимальной скоростью.

В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц; умеренное растягивание; ходьбу в медленном темпе.

*На этапе начальной специализации* перед дзюдоистами 10-11 лет ставятся специализированные задачи развития скоростных способностей.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально-подготовительных и основных упражнениях) возрастает в том случае, если выполнять их с вариативной скоростью (большой, околопредельной, предельной) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий не должно нарушать технику выполнения дзюдоистами упражнения. Усложнять условия выполнения задания можно только для хорошо подготовленных дзюдоистов, в остальных случаях может ухудшиться техника и наступить перетренированность. Тренерам рекомендуется применять такой подход при совершенствовании дзюдоистами скорости преследования партнера после броска, когда заранее обусловливается способ выполнения конкретного удержания, болевого приема.

Скорость двигательных реакций у дзюдоистов повышается с применением упражнений в повторном реагировании в условиях, моделирующих условия реального противоборства. Для комплексного развития быстроты реакций у дзюдоистов в сочетании с другими видами быстроты эффективны подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и на уменьшенных площадках.

Развитие скорости сложных реакций зависит от диапазона двигательных умений и навыков дзюдоистов. И определяется не просто набором освоенных приемов дзюдо, а возможностью их проведения в вариативных условиях. Основой методики развития сложных реакций в дзюдо служит выполнение упражнения в повторном реагировании с постепенным усложнением условий.

Реакции выбора у дзюдоистов 12–14 лет совершенствуются в 2 направлениях. Первое заключается в формировании умения предугадывать действия партнера (соперника), используя при этом познотоническую часть действия и его собственное движение (направление усилий). Таким образом, у дзюдоистов, возможно, формировать защитные действия на атаки партнера в партере и в стойке. Второе направление предполагает постепенное усложнение собственных действий дзюдоистов. Например, сначала совершенствуется ответ на одно известное действие, затем на два действия партнера. Перед дзюдоистами может ставиться задача: из нескольких вариантов ответа (альтернатив выбора) применить наиболее эффективный ответ. По мере совершенствования, необходимо увеличивать скорость действий партнера и минимизировать время выполнения ответных действий.

Частота движений в дзюдо очень важна для ведения поединка в высоком темпе. Скорость движений дзюдоистов зависит от динамической силы, гибкости, освоенности техники, умения расслаблять мышцы по ходу движения, волевых усилий. Темп движений можно повышать, применяя беговые упражнения, прыжки на скакалке, перемещения дзюдоистов.

Методика развития быстроты сложных двигательных реакций строится на освоении дзюдоистами различных двигательных умений и навыков.

— Освоить технико-тактические действия, которыми реагируют па атаки противника (атакующие, контратакующие, защитные).

— Научиться быстро и адекватно воспринимать информацию от анализаторов и сочетать ее восприятие и двигательной ответ.

— Постепенно уменьшать контрастность альтернатив выбора. Если тренер сначала предупреждает дзюдоиста, что атака будет проводиться конкретным броском вправо; затем, что будет выполнен любой бросок подворотом, то после этого спортсмен будет предупрежден: «Атака соперника». Эти уровни освоения скорости реакции могут совершенствоваться годами, особенно если учитывать широкий диапазон техники в дзюдо. Реализация этого направления в спортивной подготовке позволяет все время совершенствовать технику и тем самым увеличивать число альтернатив выбора.

— Стремиться к высокой скорости сложных двигательных реакций, признаком которой служит прекращение начатого действия-ответа (в случае неблагоприятных условий) или возможность переключаться на другое действие в ходе реагирования (в случае изменения ситуации).

— Вариативно сочетать (в пространстве и времени) моторный компонент реакции с разными сигнальными раздражителями (в т. ч. и внесение тренером оперативных коррекций в действия спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности).

— Дополнять занятия дзюдоистов заданиями с изменением скорости выполнения приемов, быстроте перемещения, что требует уменьшения времени реагирования.

**Рекомендуемые параметры скоростных нагрузок для**

**дзюдоистов 10-17 лет**

Таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тренерская задача | Возраст (лет) | Параметры скоростных нагрузок |
| Продолжительность (сек) | Число повторений (раз) | Интервал отдыха (сек) |
| 1 | Развивать скорость двигательных реакций | 9-10 | мгновенное действие | 8-10 | 20-30 |
| 11-15 | мгновенное действие | 8-12 | 10-30 |
| 16-17 | мгновенное действие | 12-14 | 10-30 |
| 2 | Развивать скорость ациклических движений | 9-10 | 1-2 | 8-10 | 20-30 |
| 11-15 | 1-2 | 10-12 | 10-30 |
| 16-17 | 1-2 | 12-14 | 10-30 |
| 3 | Развивать темп движений | 9-10 | 2-10 | 4-6 | 10-30 |
| 11-15 | 6-12 | 4-6 | 10-30 |
| 16-17 | 8-16 | 4-6 | 10-30 |
| 4 | Комплексно развивать скоростные способности (в эстафетах, подвижных и спортивных играх) | 9-10 | до 10 | 1-10 | до восстановления |
| 11-15 | до 15 | 1-10 | до восстановления |
| 16-17 | до 20 | 1-10 | до восстановления |

В процессе организации скоростной подготовки дзюдоистов следует избегать следующих методических ошибок:

— выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;

— недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;

— резкое увеличение объема скоростных упражнений;

— недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;

— перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;

— недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;

— выполнение скоростных упражнений на фойе физического или координационного утомления.

**Развитие выносливости дзюдоистов**

Выносливость — это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают 2 вида выносливости.

 Общая выносливость — это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах).

 Специальная выносливость дзюдоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях дзюдо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков дзюдоистов;

б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений дзюдоистов;

в) личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией дзюдоистов на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости — это разнообразные общеподготовительные 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.К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Задачи по воспитанию специальной выносливости дзюдоистов:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.

2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

В подготовке дзюдоистов тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3–4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3–5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения — технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

**Подготовка дзюдоистов подросткового возраста, направлена на повышение выносливости.**

Этап начальной подготовки базового уровня обучения предполагает постепенную адаптацию организма дзюдоистов к последующим тренировочным нагрузкам, требующим проявления выносливости. Наиболее эффективными для развития общей выносливости являются длительные упражнения циклического характера (бег)

Специальная выносливость у юных дзюдоистов развивается на фундаменте общей выносливости. У дзюдоистов 10-12 лет специальная выносливость может повышаться путем применения круговой тренировки, проводимой по типу непрерывного длительного упражнения с использованием специальных упражнений дзюдо ациклического характера (имитационных).

*Комплекс круговой тренировки для развития специальной выносливости дзюдоистов 10–12 лет.*

Станция 1. Выведение партера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. «Забегания на мосту».

Основная работа по совершенствованию выносливости юных дзюдоистов проводится в летнем лагере, особенно если есть возможность заниматься плаванием в бассейне. В спортивном зале рекомендуются прыжки через скакалку, выполняемые длительное время в среднем темпе от 1 до 2-3 мин.

*Этап начальной специализации* предполагает развитие общей выносливости дзюдоистов, применяя длительный бег, плавание, ходьбу на лыжах, ациклические упражнения (подтягивания, отжимания, прыжки, приседания), которым придается циклический характер.

Специальная выносливость дзюдоистов проявляется в устойчивости спортивной техники в условиях наступающего эмоционального и физического утомления.

У дзюдоистов 13-14 лет участие в соревнованиях, особенно длительное ожидание поединка, служит эффективным подходом к развитию эмоциональной устойчивости и возможности сохранять высокую работоспособность в режиме ожидания. Основы развития личностных качеств, сопутствующих проявлению специальной выносливости, закладываются у юных дзюдоистов в процессе увеличения времени на совершенствование техники, повышения длительности противоборства в партере и стойке (2-4 мин).

При развитии выносливости у дзюдоистов требуется избегать следующих методических ошибок:

— недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательного аппарата;

— применение однообразных средств и методов развития выносливости;

— форсирование тренировочных нагрузок (проведение тренировочных уроков в течение длительного времени на фоне недостаточного восстановления организма);

— проведение занятий с дзюдоистами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания) или приступившими к занятиям после болезни.

**Координационная подготовка дзюдоистов**

Ловкость (координационные способности) проявляется у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Н. И. Бернштейн (1966) писал о том, что из всех физических качеств ловкость является «козырной картой» и бьет все остальные масти. Тренеры по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и переводе дзюдоистов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти дзюдоисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся дзюдо, проявляются в быстрой восприимчивости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;

б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;

в) ориентирование в пространстве и времени;

г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший — двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор — межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности дзюдоистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

**Особенности координационной подготовки дзюдоистов**

Отмечено, что чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8–9 и 11–12 лет, у дзюдоисток в возрасте от 8–9 и до 10–11 лет. Средние темпы прироста координации — в 13–14 лет (дзюдоисты) и в 11–12 (дзюдоистки). В тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся дзюдо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов детского и подросткового возраста практически не уступают результатам взрослых спортсменов.

Задачи координационной подготовки дзюдоистов.

1. Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий дзюдо и других видов спорта.

2. Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.

3. Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов дзюдо.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития координационных способностей — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

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

В процессе повышения уровня координационных способностей у дзюдоистов подросткового возраста необходимо учитывать следующие рекомендации:

— перед выполнением упражнений на развитие координации движений, необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, имеющих сходство с тренировочным как по форме, так и по содержанию;

— скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в 1 занятии, так и в системе смежных занятий;

— при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину, с индивидуальными возможностями занимающихся, выполнять только хорошо освоенные упражнения.

**Координационная подготовка дзюдоистов подросткового возраста.**

На этапе предварительной подготовки 10-12-летних дзюдоистов важно развивать равновесие (статическое, динамическое), совершенствовать способность к управлению кинематическими и динамическими параметрами движений.

Для развития равновесия рекомендуется применять общеразвивающие упражненияна уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату, по рейке гимнастической скамейки). Изменять исходные положения — стоя на одной ноге, упражнения с различными положениями рук, туловища, круговые движения рук, ног. Выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения; стойки на голове с различными движениями ног.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки дзюдоистами собственных двигательных действий и регуляции параметров движений. У юных дзюдоистов важно заострять мышечные ощущения, возникающие при выполнении приемов. Для этого им необходимо отрабатывать технику с партнерами своего веса и более легкими (на 2-4 кг), на месте и в движении, в начале основной части тренировочного урока и в конце (когда наступило легкое утомление). Также рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц, применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы (на 5-10 с).

Для совершенствования вестибулярной устойчивости юных дзюдоистов рекомендуется применять разные кувырки с изменением положения рук и ног. Например, кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей дзюдоистов 10–12 лет, рекомендуется включать в разминку или выполнять в начале основной части тренировочного урока до наступления утомления.

На этапе начальной специализации у дзюдоистов 12–14 лет координация движений стабилизируется и даже несколько снижается. Независимо от этого подтверждается необходимость продолжать развитие координации движений. Основу методики совершенствования точности движений у дзюдоистов этого возраста составляют упражнения, требующие дифференцирования усилий, оценки техники движений, воспроизведения известных приемов в новых сочетаниях.

Наиболее трудными для дзюдоистов 12–14 лет являются задания на точность дифференцирования кинематических и динамических параметров движений.

Рекомендуется применение «контрастных» заданий: броски и удержания, выполняемые в обе стороны; совершенствование техники обусловленного броска на высоком и низком партнере (или более легком и тяжелом); выполнение «сближаемых заданий», предполагающих преследование партнера после различных бросков обусловленным удержанием; совершенствование техники с партнером на обусловленной дистанции (средней, ближней).

Совершенствование пространственной точности движений дзюдоистов 12–14 лет имеет 2 направления: совершенствование эталона движения и изменение движения с учетом заданных параметров. Для дзюдоистов подросткового возраста первое направление реализуется при изучении техники ученических поясов (кю). Второе предполагает применение целевых установок: броски только на «иппон», броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при проведении бросков (повторная атака, выведение из равновесия в разных направлениях).

Совершенствование точности силовых характеристик движений у дзюдоистов возможно, применяя для этого анализ собственных усилий (на силовом динамометре), выполняя упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия.

Совершенствование временной точности движений у дзюдоистов этого возраста во многом зависит от развития «чувства времени» — способности воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени. Дзюдоисты 12–14 лет могут самостоятельно выполнять броски с интервалом 10, 15, 20 с или удержание партнера (тренер сравнивает правильность отсчета времени спортсменами с показателями секундомера).

**Рекомендуемые параметры нагрузок при развитии**

**координации движений у дзюдоистов 10–14-лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № /п | Тренерская задача | Параметры нагрузок |
| Интенсивность (% от мах) | Длительность (сек) | Число повторений  | отдых (сек) |
| 1 | Совершенствовать виды координационных способностей | 70-80 | до 5 | 6-10 | 30-60 |
| низкая | 15-20 | 2-4 | 60-180 |
| 2 | Совершенствовать координационные способности в условиях утомления | 40-60 | кратковременная | 10-12 | 10-15 |
| 60-75 | продолжительная | 4-6 | 15-20 |

В процессе повышения координационных способностей у дзюдоистов следует избегать следующих методических ошибок: применение однообразных упражнений, несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

**Развитие гибкости дзюдоистов**

Гибкость — это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость — упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость — упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. Показатели гибкости увеличиваются у дзюдоистов примерно до 12 лет.

У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).

2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.

3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости — это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости — повторный.

В тренировочном процессе дзюдоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из непременных условий — тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком 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 точно дозировать их величины. Выполнение дзюдоистами упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в тренировочном процессе дзюдоистов дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый дзюдоист обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений у дзюдоистов интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц дзюдоистов учат выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

**Развитие гибкости у дзюдоистов подросткового возраста.**

Для повышения уровня гибкости дзюдоистам необходимо заниматься растягивающими упражнениями 2–3 раза в неделю, с нагрузкой 25–30 % от развивающей и доводить амплитуду движений до 80-90 % от максимальной.

Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10–12 упражнений в каждой. Для дзюдоистов 14–16 лет количество повторений в отдельных упражнениях можно увеличивать: при сгибании и разгибании в тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых суставах до 40–60 повторений.

У дзюдоистов гибкость является специфичной, наибольшую подвижность занимающимся необходимо проявлять при сгибании и разгибании позвоночного столба, при движениях верхних конечностей, движений в тазобедренных суставах. Для развития гибкости у дзюдоистов необходимо использовать комплексы упражнений 2 видов.

*Комплекс упражнений избирательного воздействия* на растягивание одних и тех же мышечных групп. Включаются 6-8 упражнений, например, на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, выполняемых 8-10 мин.

*Комплекс упражнений избирательного воздействия на гибкость дзюдоистов*

И.п. — стойка ноги врозь, правая рука вверху, кисть прямая. Попеременные рывки руками в плечевых суставах.

И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круги кистями внутрь и наружу.

И.п. — широкая стойка, руки за голову, повороты туловища вправо-влево.

И.п. — стойка, ноги вместе, наклоны туловища вперед, с касанием лбом колен.

И.п. — широкая стойка, руки за голову, попеременные наклоны к правой и левой ноге.

И.п. — широкая стойка, руки в стороны, повороты туловища вправо-влево.

*Комплекс упражнений смешанного воздействия***,** например, на растягивание мышечных групп туловища и конечностей, время выполнения12-16 мин., количество упражнений — 8-10. Включаются упражнения на борцовском мосту, в упоре головой втатами, вращения, наклоны, махи и др.

Упражнения на гибкость в тренировочном процессе дзюдоистов применяются в следующей последовательности:

а) однократные активные упражнения — сначала выполняются маховые движения, и только после этого маховые движения с отягощением (незначительным);

б) пассивные упражнения дзюдоисты сначала выполняют в статическом, а затем в динамическом режиме.

Для повышения гибкости у дзюдоистов подросткового возраста рекомендуется применять стретчинг. Это система упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Упражнения выполняются в статическом режиме — растягивание мышц в определенном исходном положении с длительной паузой фиксации позы. Статический режим работы мышц может сочетаться с динамическим режимом. Применение стретчинга развивает у дзюдоистов гибкость и улучшает функциональное состояние мышц.

Для дзюдоистов 10-12 лет рекомендуется удержание позы в упражнении от 10 до 20 с, у занимающихся с 13-14 лет продолжительность фиксации позы возрастает от 20 до 60 с. Каждое упражнение необходимо повторять 2-6 раз, отдых между повторениями 20–60 с. В 1 комплексе — от 4 до 8 упражнений. Весь комплекс занимает 10–20 мин. Отдых — активный или пассивный.

*Комплекс упражнений на гибкость в статическом режиме*

И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны. И. п. — барьерный шаг, наклоны к прямой ноге, то же на другой стороне.

И. п. — сед ноги врозь, правой рукой захватить одноименную ногу изнутри, выпрямить вверх, то же на другой стороне.

И. п. — сед ноги вместе, наклониться, коснуться лбом колен прямых ног.

И. п. — основная стойка, наклон вперед, лбом коснуться колен.

И. п. — стоя на правой ноге, левая рука выпрямляет в сторону одноименную ногу за середину стопы, то же на другой стороне.

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

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

 **СФП** – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренируемость.

 Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания.

Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое.

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Поэтому в дальнейшем материал, касающийся развития специальных физических качеств, будет касаться только содержания и методик.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для дзюдо действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный период.

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

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях, а поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше». Гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая дзюдоисту.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты спортсмена, прежде всего имеем в виду широкий комплекс тренировок, воспитывающих готовность его к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

*Воспитание быстроты одиночного движения.*Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы достаточная эластичность мышц и подвижность в суставов. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

*Метод усложнения условий***.**С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

Быстрота дзюдоиста проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для борьбы, спортсмены упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы борьбы выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от спортсмена своевременности и точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Спортсмен, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; дзюдоист, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; дзюдоист, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Подготовка дзюдоиста к соревнованиям совмещается с развитием специальной выносливости. Действительно, на уровне высшего спортивного мастерства при наличии достаточной технической и тактической подготовленности одной из главных задач тренировки является повышение работоспособности. Работоспособность спортсменов обеспечивается с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий, на которых создается определенная нагрузка.

По мнению ведущих специалистов спорта, резервы дальнейшего повышения тренировочных нагрузок почти исчерпаны. Подготовленность дзюдоиста в будущем, по-видимому, будет осуществляться за счет более совершенного использования различных средств тренировки, создания более рациональных соотношений объема и интенсивности нагрузки за счет использования различных форм восстановления и др.

В этих условиях резко возрастает необходимость более точно использовать различные средства тренировки.

*Специальная скоростно-силовая подготовка***.** Зачастую в специальной литературе к упражнениям, направленным на повышение специальных физических качеств, причисляются упражнения, выполняемые в условиях непосредственного контакта с соперником (партнером), в результате чего трудно разграничить принадлежность упражнений к специальным или основным.

Думается, что любые упражнения с партнером, направленные на совершенствование основных приемов, относятся к основным.

Специальные упражнения, выполняемые в контакте с партнером (например, «учикоми»), не вызывают серьезных вопросов.

Упражнения на развитие специальных скоростно-силовых качеств:

* упражнения с борцовским манекеном:

направлено на развитие специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. До сих пор массированно используются борцовские манекены, однако с их помощью можно совершенствовать действия только с усилиями направленными вверх.В горизонтальном направлении усилия к манекену приложить невозможно, в то время как кинематические схемы бросков предполагают, кроме вертикального отрыва противника от ковра, горизонтальное выведение противника из равновесия и одновременное выведение из равновесия по верхней составляющей пары сил с противонаправленным воздействием по нижней составляющей (рис. 1);

* упражнения с резиной и пружиной (о перевернутом рисунке зависимости сила – скорость):с целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника предложен тренажер «Резиновый самбист» (С. Ф. Ионов, 1978). Однако решение этой проблемы осуществлялось за счет использования сопротивления резиновых жгутов, закрепленных в специальной четырехопорной раме, что позволяло прикладывать усилия по верхней составляющей пары сил к плечевому поясу и по нижней составляющей пары сил к воображаемым опорам противника.

Для совершенствования скоростно-силовых воздействий на плечевой пояс противника при сложных выходах на старт бросков проворотом был предложен тренажер, в котором резиновые жгуты (пружины), закреплялись к специальной стойке (В. А. Ким и др., 1974).

Однако использование такой, к сожалению, закрепившейся методики не может обеспечить формирования необходимых при реальной борьбе сенсомоторных структур, поскольку использование в них резины искажает организацию скоростно-силовой структуры движений.

Прикладывая усилия в горизонтальном направлении при проведении броска через спину, атакующий спортсмен вначале испытывает значительное противодействие противника. При продолжении усилия сопротивление противника (любого тела) уменьшается, поскольку часть энергии, затраченной атакующим на выведение тела противника из состояния покоя, перешла в инерцию движения. В этом случае атакующему приходится прикладывать к сопротивляющемуся телу меньшее усилие, при текущей возрастающей скорости взаимного передвижения.

При использовании резиновых жгутов происходит совершенно другое, неосознанное взаимодействие. Вначале при малом сопротивлении резины атакующий прикладывает незначительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины ее сопротивление увеличивается, а скорость движения обоих уменьшается; упражнения с противовесами горизонтального закрепления (о негативном эффекте крепления троса к неподвижной вертикальной опоре):

При использовании резиновых жгутов (пружин), противовесов, соединенных через тросы на блоках, **закрепленных к жесткой опоре,**силовое воздействие на пружину (резину, трос с противовесом) при проворачивании всегда направлено вдоль троса (рис. 1). При этом противоусилия с троса, как правило, не копируют противоусилий, которые возникают при воздействии на тело противника в каждой фазе броска проворотом. Особенно это несоответствие проявляется при приложении усилий через горизонтально натянутый трос (рис. 1,1).

Многократное проведение такого неправильного действия неизбежно приведет к разрушению оптимальной структуры приема и, в конечном итоге, к снижению качества проведения броска (сваливания).

*Рис. 1. Направление горизонтального противодействия троса, закрепленного к жесткой опоре, при имитации броска проворотом (пофазно)*

*Рис. 1.1 Направление горизонтального противодействия массы тела противника при проведении броска проворотом (пофазно)*

Таким образом, использование резины и пружин в качестве динамической модели возможных сопротивлений, как уже говорилось выше, приводит к разрушению координационной регуляции мышц-синергистов.

В работе Г. Пархомовича (1993) описывается способ использования японскими дзюдоистами резины в противоположном направлении, за счет ее крепления к самому атакующему. Резина вначале не оказывает противодействия, и только при выходе в околостартовую позицию, начинает оказывать значительное сопротивление, чем затрудняет атакующему действия по собственному перемещению относительно противника на старте броска (рис. 1.2, рис. 1.3).

Этот способ достаточно эффективен в плане создания физического сопротивления и реальных для поединка координационных помех. Однако особенно увлекаться им не следует, поскольку сопротивление возникает в тот момент, когда действия атакующего должны иметь наибольшую скорость. Сенсомоторные механизмы могут привыкнуть к искаженной временной структуре.



*Рис. 1.2. Способы затруднения выхода на старт бросков противника вперед*



*Рис. 1.3 Способы затруднения выхода на старт бросков противника назад*

**Обеспечение специальной ловкости в дзюдо.** Так же, как и в проблеме обеспечения специальной выносливости, специальная ловкость – это, по большому счету, добротная технико-тактическая подготовка.

Качество «ловкость» обеспечивает способность реагировать целесообразными движениями в ответ на изменение ситуации. Качества, обеспечивающие ловкость, различны по своему составу так же, как и качества чисто физические: сила, быстрота и выносливость.

|  |  |
| --- | --- |
| Сенсомоторика(предопределяет скоростьстановления и качестволовкости) | -координационные способности (дифференцировка мышечных усилий и суставных углов, двигательная память, согласованность движений)-сенсорные пороги-скорость простой реакции-скорость и адекватность сложной моторной реакции-рецептивная антиципация-сенсомоторная выносливость |

Поскольку все перечисленные в таблице качества тестируются с помощью инструментальных методов, тренеру сложно его организовать. Поэтому целесообразно с этой целью использовать пусть менее точные, но более простые тесты, определяемые по отношению числа выполненных действий к заданному числу. К таким качествам можно отнести:

а) программированную координированность:

* степень устойчивости;
* предрасположенность к виду устойчивости (статической – динамической);
* скорость разнонаправленного движения;
* согласованность движений;

б) ситуативную координированность, определяемую по показателям:

* перехвата мяча по фронту;
* приема мяча от разных игроков с разных точек по команде;
* точности приземления в прыжках с изменением дальности;
* скорости защитной реакции по отношению числа удавшейся защиты к числу нападений.

**Специальная подготовка на гибкость**

В традиционном дзюдо используются упражнения с акцентом на силу и гибкость (растянутость в суставах). Особое внимание уделено совершенствованию так называемых подхватов.

Согласно классификации технических действий, это не подхват, а проворот подсадом бедра бедром изнутри с переходом на отбив бедром изнутри (рис. 1.4).



*Рис. 1.4. Варианты приемов для увеличения растянутости в суставах при выполнении проворота подсадом изнутри (отбивом), по данным Г. Пархомовича (1993)*

*Силовая подготовка дзюдоистов подросткового возраста.*

На этапе предварительной подготовки у девочек и мальчиков 7-11 лет, занимающихся в группах начальной подготовки, закладывается «фундамент» качественной силовой подготовленности. Для этого необходимо, прежде всего, повышать подвижность суставов: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и укреплять мышцы и связки опорно-двигательного аппарата.

В силовой подготовке юных дзюдоистов необходимо приоритетно применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются незначительные отягощения: гантели (1 кг), медицинболы (1 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10-12 раз).

Значительный интерес у юных дзюдоистов вызывают различные силовые комплексы. Они включают 6-8 упражнений, выполняются с небольшим отягощением (гантели 1 кг, мешочки с солью, песком 1 кг).

Примерный комплекс для занимающихся 10-12 лет.

*Силовой комплекс для дзюдоистов 10–12 лет (инвентарь — гантели)*

И.п. — стойка ноги врозь, гантели внизу, поднимание рук дугами вверх.

И.п. — стойка ноги вместе, гантели внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

И.п. — стойка ноги врозь, руки вверху, сгибание рук — опускание гантелей за голову, разгибание рук — поднимание гантелей над головой.

И.п. — стойка ноги врозь, гантели внизу, наклон вперед до 90°, руки развести в стороны.

И.п. — широкая стойка ноги врозь, руки за головой, поочередные наклоны вправо-влево.

И.п. —широкая стойка ноги врозь, руки вверху, наклон вперед, гантелями коснуться татами.

И.п. — узкая стойка на носках, руки за спиной, приседания.

После освоения упражнений этого уровня целесообразно начинать выполнение упражнений с отягощением — весом собственного тела. Тренеру следует избегать постановки непосильных задач перед юными дзюдоистами.

При выполнении занимающимися прыжков, приседаний, отжиманий, подтягиваний, необходимо следить за качеством выполнения упражнений.

По мере освоения упражнений с отягощением — весом собственного тела целесообразно дополнять тренировочные занятия юных дзюдоистов круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп — рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных заданий по такому принципу позволяет юным дзюдоистам гармонично развивать все мышечные группы.

В комплексах круговой тренировки для занимающихся 10–12 лет упражнения обычно выполняются по кругу (с переходом занимающихся от станции к станции), планируются 6-8 станций (упражнений), занимающиеся делятся на группы по количеству выполняемых заданий. Количество кругов — 2-4; время работы на станции — 10-12 сек.; интервал отдыха между станциями (переход) — 5-7 сек.; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся — по показателям ЧСС.

*Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет.*

Станция 1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.

Станция 2. Прыжки со скакалкой.

Станция 3. Высед.

Станция 4. Разведение рук с гантелями (1 кг).

Станция 5. Прыжки через метровую зону татами.

Станция 6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10-11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха).

*Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет.*

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх - сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднимание рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

В системе работы с юными дзюдоистами необходимо проводить различные подвижные и спортивные игры, в т. ч. по упрощенным правилам, развивающие скоростно-силовые способности.

Эффективность силовой подготовки дзюдоистов 7-11 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. В 7-9 лет она должна составлять 20-30 % от массы тела занимающихся, в 10-11 лет возрастать до 40 % от массы тела.

*На этапе начальной спортивной специализации* дзюдоисты 11-13 лет занимаются в тренировочных группах 1 и 2 года. Этот этап также усиливает их разностороннюю силовую подготовленность. При планировании силовой подготовки тренеру следует обращать внимание на изменения в организме занимающихся, вызванные процессом полового созревания. В систематические занятия рекомендуется включать различные виды силовых упражнений.

а) упражнения с отягощением - массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у дзюдоистов 11-13-летнего возраста (подтягивания, отжимания) и взрывной силы (прыжки, метания).

б) упражнения с отягощением - весом предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуется применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений дзюдо (имитация бросков, уходов с удержаний).

в) упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов(жгутов, эспандеров) или перетягивание каната (полотна) укрепляют мышцы по всей амплитуде движений дзюдоистов. В зависимости от количества повторений они воздействуют на собственно-силовые способности(5-6 повторений в одном подходе), на скоростно-силовые способности(8-10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (больше 20повторений в одном подходе).

г) упражнения в преодолении сопротивления партнера развивают у дзюдоистов силу в тренировочных условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности: противоборство в захватах, выполнение упражнений в партере и стойке с партнером большего веса (на 3-5 кг). При выполнении таких упражнений необходимо точно дозировать нагрузку.

д) упражнения в самосопротивлении вызывают одновременное напряжение мышц антагонистов и синергистов определенного сустава (статический режим работы); дзюдоистами может выполняться медленное, напряженное движение по всей его амплитуде, при этом одна группа мышц работает в преодолевающем режиме, а другая группа - в уступающем. Таким способом совершенствуется имитация приемов и внутримышечная координация, увеличивается масса работающих мышц. Применение упражнений в самосопротивлении является дополнительным средством силовой подготовки дзюдоистов.

К выполнению специально-подготовительных упражнений с отягощением следует относиться с осторожностью — несмотря на «внешнее» сходство с соревновательным упражнением, «внутренняя» силовая работа мышц часто различна. Например, особенностью выполнения бросков в дзюдо является подготовительное действие — выведение из равновесия, требующее значительной силы, а непосредственное выполнение броска требует высокой быстроты. В работе с амортизатором преодоление его сопротивления требует проявления дзюдоистами противоположной работы мышц. Следовательно, перенасыщение силовой подготовки выполнением упражнений с этим отягощением может ухудшить координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

Занимаясь повышением силовой подготовленности дзюдоистов 11-13 лет, следует по возможности исключить статические упражнения и напряжения организма, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). В тренировочные уроки необходимо включать спортивные игры с элементами взаимодействий (баскетбол, гандбол, футбол) для повышения уровня скоростно-силовых способностей. Силовые способности дзюдоистов 12-14-летнего возраста также эффективно развиваются под воздействием средств из других видов спорта.

*3. Методический материал по предметной области* ***«вид спорта»***

**Техническая подготовка**

Дзигоро Кано считал целью дзюдо «понимание и демонстрацию живых законов движения». В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счете, нейтрализовать его.

Дзюдога (практикующий дзюдо) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным. Спортсмен должен быть в состоянии постоянной бдительности и не допускать «мертвых движений».

Изучение техники дзюдо начинается с изучения правильно падать ("укэми"):

Очень важным элементом, воизбежание травм, является амортизирующий упреждающий удар рукой потатами (еще до соприкосновения туловища с матами).

•  При падении вперед (мае-укеми) согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед;

•  При падении на спину (усиро-укеми) руки выпрямляются в локтевых суставах и отводятся от туловища под углом примерно 45-60 градусов;

•  При падении на бок (ёко-укеми) одна рука выпрямляется в локтевом суставе и отводится от туловища под углом 45 градусов, вторая рука отводится от корпуса и приподнимается вверх;

• Падение с кувырком (дзенпо-тенкай-укеми) выполняется через плечо в группировке.

Во всех случаях,  ладони разворачиваются к татами, а пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу.

•  При падении вперед существует и второй вариант самостраховки. Руки слегка сгибаются в локтевых суставах, а пальцы разводятся. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. После того, как татами касаются пальцы, идет плавное опускание на грудь, затем живот и, наконец, бедра;

•  При падении на спину подбородок прижимается к груди, колени сводятся и подтягиваются к груди;

•  При падении на бок подбородок также прижимается к груди, ноги сгибаются, а колени разводятся.

Основой любого технического действия являетсястойка ("сиcэй"):

Естественное положение тела ("сиcэйхонтай") – ноги на ширине плеч, вес тела находится на передних частях стоп, колени и плечи расслаблены.

В защитном положении ("сигохонтай") ноги должны быть широко расставлены, центр тяжести находится внизу, ноги согнуты в коленях, а туловище наклонено вперед.

Огромную роль в дзюдо играет техника передвижения ("синтай"). Основное передвижение – "цуги-аси" – построено на мягком перемещении стоп. Расстояние между стопами должно оставаться неизменным.

Говорят, что истинное дзюдо начинается с правильного захвата ("кумиката"). Однако надо иметь в виду, что дзюдоисткая куртка делается из более эластичного материала, чем самбистская, и не имеет прорезей для пояса.

Если взять захват на куртке самбиста и постараться притянуть его к себе, сделать это будет нетрудно.

При совершении того же действия против дзюдоиста прежде вытягивается куртка, а притянуть соперника к себе получится только тогда, когда закончится «свободный ход».

Важными элементами основополагающей техники дзюдо являются также повороты и развороты("тайсабаки") и способы выведения противника из равновесия ("кудзуси"):

Техника дзюдо традиционно делится на 3 раздела:

•  техника бросков (нагэ-вадза);

•  техника сковывания (катамэ-вадза);

•  техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками и толчками и делятся на:

•  проводимые из стойки (тати-вадза);

•  проводимые с падением (сутэми-вадза);

Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:

•  проводимые в основном руками (тэ-вадза);

•  проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза);

•  проводимые в основном ногами (асивадза).

Проводимые с падением броски делятся на:

•  броски с падением на спину (масутэми-вадза);

•  броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза);

Техника сковывания (катамэ-вадза) делится на:

•  удержания (осаэкоми-вадза);

•  удушения (симэ-вадза);

•  болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза) делится на:

•  удары руками (удэ-атэ);

•  удары ногами (аси-атэ);

•  удары головой (атама-атэ).

В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав.

**Техника в стойке Nage Waza**

**5 КЮ-**De-Ashi-Barai - боковая подсечка, Hiza-Guruma - передняя подсечка в колено, Sasae-Tsuri-Komi-Ashi - передняя подсечка, Uki-Goshi – бросок через бедро скручиванием, O Soto-Gari - отхват, O Goshi – бросок через бедро, O Ushi-Gari – зацеп изнутри, Seoi-Nage - бросок через спину.

**4 КЮ-**Ko-Soto-Gari – задняя подсечка, Ko-Uchi-Gari - подсечка изнутри, Koshi-Guruma - бросок через бедро захватом ворота, Tsuri-Komi-Goshi - бросок через бедро с захватом отворота и рукава, Okuri-Ashi-Barai - подсечка в темп шагов, Tai-Otoshi - передняя подножка, Harai-Goshi - подхват под две ноги, Uchi – Mata - подхват изнутри.

**3 КЮ-**Ko-Soto-Gake – зацеп снаружи, Tsuri-Goshi – бросок через бедро захватом за пояс, Yoko-Otoshi – боковая подножка (седом) с падением, Ashi-Guruma – бросок через ногу в сторону, Hane-Goshi – подсад голенью, Harai-Tsuri-Komi-Ashi – передняя подсечка под отставленную ногу, Tomoe-Nage – бросок через голову, Kata-Guruma – мельница, Morote-Gari – бросок захватом двух ног.

**2 КЮ-**Sumi-Gaeshi - бросок через голову подсадом голенью, Tani-Otoshi - подножка назад седом (посадка), Seoi-Otoshi - бросок через плечо с колена, Sukui-Nage – передний переворот, Utsuri-Goshi - обратный бросок через бедро, O Guruma - бросок через ногу вперед скручиванием, Soto-Makikomi - бросок через спину захватом руки под плечо, Uki-Otoshi - выведение из равновесия, O Soto-Otoshi - задняя подножка, Te-Guruma - боковой переворот.

**1 КЮ-**O-Soto-Guruma - отхват под две ноги назад, Uki-Waza - подножка вперед седом, Yoko-Wakare - подножка вперед через туловище, Yoko-Guruma - бросок через грудь скручиванием, UshiroGoshi - подсад (опрокидыванием) от броска через бедро, Ura-Nage - бросок через грудь прогибом, Sumi-Otoshi - выведение из равновесия заведением назад, Yoko-Gake - боковая подсечка с падением.

**Техника борьбы лежа - Ne Waza**

**5 КЮ-**Hon-Kesa-Gatame - удержание сбоку, Kata-Gatame – удержание сбоку с выключением руки, Yoko-Shiho-Gatame – удержание поперек, Kami-Shiho-Gatame – удержание со стороны головы захватом пояса, Tate-Shiho-Gatame – удержание верхом, Kesa-Ude-Hishigi-Gatame – рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

**4 КЮ-**Kozure-Kesa-Gatame - удержание сбоку захватом руки и пояса, Makura-Kesa-Gatame - удержание сбоку захватом своей ноги, Ushiro-Kesa-Gatame - обратное удержание сбоку, Kuzure-Kami-Shiho-Gatame - удержание со стороны головы захвата руки и пояса, Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame - удержание поперек захватом дальней руки, Kuzure-Tate-Shiho-Gatame - удержание верхом захватом руки.

**3 КЮ-**Kata-Juji-Jime - удушающий предплечьем спереди, Gyaku-Juji-Jime - удушающий верхом скрещивая ладони вверх, Nami-Juji-Jime - удушающий спереди, скрещивая ладони вниз, Hadaka-Jime - удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок, Okuri-Eri-Jime - удушающий сзади двумя отворотами, Kata-Ha-Jime - удушающий отворотом сзади, выключая руку, Ude-Garami - узел поперек, Ude-Hishigi-Juji-Gatame - рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

**2 КЮ-**Ude-Hishigi-Waki-Gatame – рычаг внутрь захватом руки под плечо, Ude-Hishigi-Hiza-Gatame – рычаг локтя при помощи ноги сверху, Ude-Hishigi-Hara-Gatame – рычаг внутрь упором предплечьем, Ude-Hishigi-Ashi-Gatame – рычаг внутрь с помощью ноги сверху, UdeHishigiJujiGatame –  рычаг локтя при захвате руки двумя ногами, UdeHishigiUdeGatame – перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, Sankaku-Jime – удушающий ногами с захватом руки и головы, Tsukomi-Jime – удушающий спереди двумя отворотами.

**1 КЮ-**Kannuki-Gatame – перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо, Aiji-Makikomi – перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху, Tomoe-Jime – удушающий в стойке предплечьем.

**Комбинации – Renzoku Waza**

Uchi-Gari–Tai-Otoshi, Ko-Uchi-Gari–Seoi-Nage, Ko-Uchi-Gari – O-Uchi-Gari

**Контрдейстия - Kaeshi Waza**

Harai-Goshi – Ushuiro-Goshi, Ushi-Mata – Tai-Otoshi, Seoi-Nage – Te-Guruma

**Техника Защиты в дзюдо**

Защиты в дзюдо относятся к вспомогательным техническим действиям. Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие противника на различных фазах его выполнения.

Защита может быть статической, когда атакуемый борец увеличивает площадь своей опоры, не позволяет противнику приобрести выгодный захват, выйти на исходную позицию основного приема.

Защита может быть динамической, когда атакуемый борец продвигается в направлении приема, перенося тем самым проекцию своего общего центра тяжести в направлении своего предполагаемого падения и выставляя опору в этом направлении.

Защита в борьбе стоя.

Различаются защита «предварительная», не допускающая начала проведения броска или сбивания; защита «на выходе» (срывающая проведение броска в процессе выхода противника из исходного положения в стартовое) и защита «на развитие» (останавливающая бросок после выхода противника на старт).

Предварительная защита заключается в оборонительных захватах, принятии соответствующих поз, срыве захватов, предварительной тяге или отжимании в сторону, противоположную направлению предполагаемого броска.

Защита на выходе подразделяется на «статическую» (противонаправленным сопротивлением) и «динамическую» (сопровождением движения противника).

Защита на развитии подразделяется на динамическую и статическую.

Защита при борьбе полустоя.

Стоящий использует все вышеперечисленные виды защиты. Нижний использует предварительную защиту и на выходе (в основном статическую).

Защита при борьбе полулежа.

Верхний использует защиту на выходе и на развитии. Нижний пользуется в основном упорами и отведениями.

Защита против переворотов при борьбе в партере.

Статическая защита на выходе состоит из отставлений ноги или руки, перенесения веса тела в противоположную сторону. Динамическая защита состоит из однонаправленных и разнонаправленных уверток.

Защита против удержаний при борьбе лежа.

Статическая защита заключается в противонаправленном перемещении тела. Динамическая – из забеганий и уверток. Первая обеспечивает защиту на выходе, вторая – на развитии.

Защита против болевых приемов в партере и лежа.

Статическая защита заключается в сцеплении рук, в сгибании суставов с целью уменьшения длины плеча при образовании рычагов. Динамическая – в смещении суставов, в выкручиваниям.

Защита против удушений.

Статическая защита состоит из захватов, предотвращающих затягивания, надавливания, зажимания, отжимания, или из срывов захватов, предназначенных для удушения. Динамическая – увертки, забегания относительно противника с целью изменения невыгодного взаиморасположения.

**Тактическая подготовка**

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

**Виды тактики в дзюдо.**

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

**Тактика соревнований.**

Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;

г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрирование определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам 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 дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.



*Рис. 1.5. Факторы успешности ведения поединка (по T.Kasaki, 1993)*

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

**Тактика ведения поединка.** Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов (рис. 1.5.).

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

*Тактика выполнения технических действий***.** Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника (А. Н. Ленц) следующие:

— способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;

— способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

**Анализ структуры тактических действий при проведении бросков в дзюдо.**

В дзюдо тактическое действие отделять от технического можно только теоретически. Обычно тактико-технические действия в дзюдо рассматриваются как сложные координационные структуры, четко подразделяемые на 2 фазы: первая — предварительные действия, направленные на приведение соперника в положение, удобное для реализации приема; вторая — собственно прием. Критерием мастерства дзюдоистов является умение выполнять их при различных сбивающих факторах и, прежде всего, сопротивлении соперника.

В процессе изучения тактических действий при проведении бросков, тренеру нужно не только объяснить и показать технику выполнения движения в стандартных условиях, но и возможность его применения в усложненных условиях. Для этого важно конкретизировать структуру тактического действия на его модели. Согласно положениям концепции П. Я. Гальперина о поэтапном формировании действий и понятий при анализе тактико-технических действий при выполнении броска целесообразно выделить их информационно-наглядную модель (рис.1.6.), включающую ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную части действия.

Ориентировочная часть тактического действия состоит из аналитического и синтетического звена. Аналитическое звено включает осознание спортсменами двигательной задачи тактического действия, формирование представлений о технике выполнения тактического действия, выделение главных моментов концентрации внимания (основных опорных точек — ООТ) в изучаемом тактическом действии.

Синтетическое звено включает обобщение благоприятных условий для выполнения бросков, технические особенности их выполнения, рассмотрение изучаемых тактических действий в единстве с проведением приема.

Исполнительная часть включает выполнение изучаемых тактических действий в стандартных условиях, когда каждый дзюдоист решает двигательную задачу без активного сопротивления партнера. Решение двигательной задачи в усложненных условиях предусматривает наличие постепенно усложняющихся сбивающих факторов. В зависимости от заданного способа тактического действия, дзюдоисты применяют самостоятельный выбор вида или характера тактического действия, наиболее подходящего к данной ситуации.

Контрольно-корректировочная часть осуществляет контроль за выполнением тактического действия. Тренер оценивает правильность техники выполнения тактического действия, дзюдоисты проводят рефлексивный анализ способа решения двигательной задачи, дают экспертные оценки действий партнеров для определения степени согласованности тактического действия и выполняемого броска. При контроле также учитывается результативность применения тактического действия в условиях обоюдного сопротивления.



*Рис.1.6. Информационно-наглядная модель тактического действия при проведении бросков в дзюдо (по С. В. Ерегиной, 1998)*

На основе информационно-наглядной модели возможно проанализировать любое тактико-техническое действие, применяемое в дзюдо, на основе полученной информации разработать методику его изучения в тренировочном процессе.

**Основные подходы к преобразованию тактических действий.**

Тактические действия при проведении бросков часто описаны в общем виде или в виде перечня условий, способствующих созданию благоприятных ситуаций, выражающихся: в преодолении оборонительных усилий соперника; в потере им равновесия в конкретном направлении; в провоцировании соперника на конкретные действия (захваты, перемещения, защиту, нападение); в использовании его усилий при проведении броска.

При проведении бросков выделяют следующие способы тактических действий: выведение из равновесия, угроза, сковывание, повторная атака, вызов. Эти способы относятся к тактико-техническим действиям, в которых помимо технической стороны (что нужно выполнить) существует тактическая сторона (каким образом это выполнить).

Преобразование тактических действий — это изменение их формы. В процессе преобразования тактического действия важно использовать преобразующий принцип, который способствует изменению одной формы тактического действия в другую.

Для изучения особенностей тактических действий необходимо их преобразовать, в частности тактическую сторону при помощи мотивационного преобразования ориентировочной основы действия (рис. 1.7.).



*Рис. 1.7. Схема преобразования ориентировочной основы тактического действия (по С. В. Ерегиной, 1998)*

Такой подход позволяет разграничить форму тактического действия и изучать его с дзюдоистами различного возраста на основе **ориентировочной основы действия (ООД).**

*ООД атакующего характера* направлена на преодоление оборонительных усилий соперника и выполнение намеченного броска.

Угроза атакующего характера — это активные действия, вынуждающие соперника защищаться, или преодоление его защитных действий.

Сковывание атакующего характера — это активные действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника, защищаясь от сковывания, он отвлекается, чем создает условия для проведения броска.

Выведение из равновесия атакующего характера — это действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника в направлении выполняемого броска Вызов атакующего характера — это действия способствующие ослаблению внимания сопернике и вызванные его защитными действиями.

Повторная атака — это действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника и выполнение броска.

*ООД обманного характера* провоцирует соперника на конкретные действия (захват, направление перемещения, бросок) и использование усилий противника для выполнения броска.

Угроза обманного характера — это действия, направленные на переключение внимания соперника на предварительное действие, отвлекая его от основного броска Сковывание обманного характера — это действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника с созданием для него ощущения легкого освобождения от сковывания что способствует расслаблению.

Выведение из равновесия обманного характера — это действия, направленные на потерю соперником равновесия в противоположном выполняемому броску направлении, его стремление восстановить равновесие создает благоприятную ситуацию.

Вызов обманного характера — это действия, способствующие провоцированию соперника на активные действия, которые помогают выполнению планируемого броска.

Повторная атака обманного характера — это действие в направлении, противоположном основному броску (например, попытка выполнить бросок влево), что вызывает активное противодействие соперника и ослабляет его реакцию на проведение атаки в другом направлении к повторной атаке (иногда без смены захвата) соперник часто не готов.

*ООД оборонительного характера* направлена на срыв атаки соперника Угроза оборонительного характера — это ответные действия активного характера на каждую атаку соперника.

Сковывание оборонительного характера — это ответные действия, ограничивающие подвижность соперника в начале его атаки.

Выведение из равновесия оборонительного характера — это ответные действия на атаку соперника, способствующие потере им равновесия в момент выполнения броска.

Вызов оборонительно характера — это действия, при помощи которых соперник вынужден становиться в неудобное для своей атаки исходное положение.

Ложная атака — это ответные действия на атаку соперника, имеющие цель замаскировать усталость.

Техническую сторону тактического действия,возможно, преобразовать структурно, с учетом внесения изменений в детали действия. Преобразование направлено на изменение характера захвата, направление перемещения, способа выполнения предварительного броска, способствующих созданию благоприятных ситуации для проведения основного броска (рис. 1.8.).



*Рис. 1.8. Схема структурного преобразования тактического действия (по С. В. Ерегиной, 1998)*

**Тактические действия посредством захвата.**Сковывание атакующего характера захватом — это действия, направленные на ограничение действий соперника, вынуждающие его защищаться, стимулирующие процесс его освобождения от неудобного захвата.

Выведение из равновесия атакующего характера захватом — это действия, направленные на потерю соперником равновесия в направлении проводимого броска.

Вызов атакующего характера захватом — это действия, отвлекающие соперника на выполняемый захват, защищаясь от которого он ослабляет внимание.

Повторная атака захватом — это действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника при помощи выполняемого захвата.

Сковывание обманного характера захватом — это действия, ограничивающие подвижность звеньев тела соперника, защищаясь от которых он легко и быстро освобождает одно из звеньев тела (руку) от сковывающего захвата, что создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Выведение из равновесия обманного характера захватом — это действия, направленные на выведение соперника из равновесия в разных направлениях — «раздергивание», что вызывает его растерянность.

Вызов обманного характера захватом — это действия, проводимые в обоюдном захвате с соперником, направленные на ожидание его атаки, способствующей выполнению контрприема.

Повторная атака обманного характера захватом — это действия с применением определенного захвата, которому соперник активно сопротивляется, быстрая смена одного захвата на другой создает благоприятные условия для проведения броска.

Сковывание оборонительного характера захватом — это ответные действия, ограничивающие свободу подвижности одного из звеньев тела соперника (руки) или нескольких звеньев (рука, туловище).

Выведение из равновесия оборонительного характера захватом — это ответные действия, препятствующие атаке соперника при помощи захвата, способствующие выведению его из равновесия в направлении выполняемого броска.

Вызов оборонительного характера захватом — это действия, провоцирующие соперника на определенный захват, из которого ему неудобно выполнить бросок.

Ложная атака захватом — это действия, заключающиеся в смене и разрыве захватов, изменении дистанции с соперником (ближняя, дальняя), стойки (высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя), что затрудняет проведение броска.

**Тактические действия посредством перемещения.**Угроза атакующего характера перемещением — это действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника при помощи перемещения, разгоняя массу его тела в направлении выполняемого броска.

Сковывание атакующего характера перемещением — это действия, ограничивающие подвижность сегментов тела соперника, выполняются «повисанием» на нем и нагружают массу его тела на выставленную ногу, что вызывает его защитную реакцию.

Выведение из равновесия атакующего характера перемещением — это операции (отшагивание, подшагивание), направленные на преодоление защитных действий соперника, способствующие потере им устойчивости в направлении выполняемого броска.

Вызов атакующего характера перемещением — это действия, позволяющие посредством целенаправленных перемещений стимулировать передвижение соперника в направлении выполняемого броска, преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера перемещением — это действия, акцентирующие направление перемещения тела соперника противоположное направлению выполняемого броска, что вынуждает того двигаться в направлении выполняемого броска.

Сковывание обманного характера перемещением — это действия, направленные на сковывание сегментов тела соперника, нагружая его туловище, ногу. Защищаясь от неудобного положения, соперник начинает перераспределять массу тела, и направление его усилий создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Выведение из равновесия обманного характера перемещением — это действия, направляющие перемещения противника в направлении броска, снижающие его внимание и «заводящие» его в положение, благоприятное для выполнения броска.

Вызов обманного характера перемещением — это действия вне захвата с соперником (перемещение в сторону, отступление назад), показывающие уклонение от борьбы, что способствует провоцированию противника на активное движение вперед, использование его усилий.

Угроза оборонительного характера перемещением — это ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в неудобном для него «зеркальном» перемещении.

Сковывание оборонительного характера перемещением — это ответные действия, направленные на срыв атаки соперника, заключающиеся в перемещении в направлении его движения, «повисая» на нем в момент попытки выполнить бросок.

Выведение из равновесия оборонительного характера перемещением — это ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в отшагивании от противника в направлении выполняемого им броска, что нарушает его устойчивость.

Вызов оборонительного характера перемещением — это действия, провоцирующие соперника на атаку в определенном направлении (в котором отработан надежный бросок).

**Тактические действия посредством броска.**Угроза атакующего характера броском — это действия, акцентирующие проведение подготовительного броска в том же направлении, что и основного, от подготовительного броска соперник защищается и снижает концентрацию внимания, пропуская основной бросок.

Вызов атакующего характера броском — это действия, направленные на создание условий движения соперника в направлении основного броска, применяя подготовительный бросок в противоположном основному направлении.

Повторная атака броском — это действия, направленные на проведение броска сопернику, повторно преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера броском — это действия, акцентирующие внимание соперника на проведении подготовительного броска в направлении, противоположном основному броску, реагируя на который соперник создает благоприятные условия для проведения основного броска.

Вызов обманного характера броском — это действия, показывающие сопернику благоприятную ситуацию для выполнения броска, начиная атаковать, противник ослабляет внимание к защите и пропускает бросок.

Повторная атака обманного характера броском — это действия, направленные на выполнение нескольких (2–3) предварительных попыток выполнения броска не в полную силу, при этом соперник расслабляется.

Угроза оборонительного характера броском — это ответные действия на атаку соперника, показывающие возможность выполнения контрприема на атаку соперника.

Вызов оборонительного характера броском — это действия, показывающие возможность выполнения контратаки, заставляющие соперника останавливать атаку, что вызывает ее срыв.

Ложная атака броском — это ответные действия на попытку соперника выполнить бросок, заключающиеся в стремлении опередить его движения с целью защиты.

Тактические действия при проведении бросков необходимо изучать с дзюдоистами различного возраста. Это позволит совершенствовать технику броска в различных условиях и создаст предпосылки к внесению изменений в детали техники в процессе противоборства. Для юных дзюдоистов 10-12-летнего возраста целесообразно начинать изучение тактических действий при проведении бросков с повторной атаки и выведения из равновесия. В тренировочном процессе дзюдоистов 13–15 лет необходимо совершенствовать ранее изученные тактические действия и осваивать новые — угроза, вызов, обман. По мере повышения уровня тактической, технической и физической подготовленности дзюдоистами 16–17 лет изучаются сковывание, обратный вызов, двойной обман.

**Особенности тактической подготовки дзюдоистов подросткового возраста.**

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

1) Изучить общие положения тактики дзюдо.

2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях.

3) Создать целостное представление о тактике противоборства.

4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов — это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой — «обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделены 3 основных раздела:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

**Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют не его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическим особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у спортсмена уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**

 В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

* + 1. *Вариативная предметная область* ***«различные виды спорта и подвижные игры»***

**Развитие силовых способностей дзюдоистов 10-14 лет**

**средствами других видов спорта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Вид спорта | Средства |
| 1 | Гимнастика | Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей (2-3 кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.Упражнения на гимнастических снарядах: брусья – отжимания; канат – подтягивание |
| 2 | Легкая атлетика | прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. |
| 3 | Спортивные игры | Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм. |
| 4 | Спортивная борьба | Полуприседы с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи, отведению и приведению рук, сведению и разведению ног. Поднимание , перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнеров на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). |
| 5 | Тяжелая атлетика | Поднимание гири (16 кг), жим штанги (20-25 кг) лежа на горизонтальной скамье |

**Гимнастические упражнения** в лазании значительно усиливают силовую подготовленность дзюдоистов. Наиболее эффективно лазание по канату (шесту) — выполнение этих упражнений не только развивает силу мышц рук и плечевого пояса, но и воспитывает такие личные качества как смелость, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность. В процессе силовой подготовки дзюдоистов необходимо изучать лазание по канату разными приемами:

а) лазание по канату в 3 приема начинают из и. п. — вис стоя, хват прямыми руками выше головы. Первый прием: согнуть ноги вперед, обхватить ими канат, перейти в вис присев. Второй прием: разогнуть ноги вперед, подтянуться на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: перехватить руки поочередно, перейти в вис стоя.

б) лазание в 2 приема начинают из и. п. — вис стоя, хват прямой рукой над головой, другая рука согнута на уровне подбородка (груди). Первый прием: согнуть ноги вперед, захватить ими канат, перейти в вис присев. Второй прием: разогнуть ноги вперед, подтянуться на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку как можно выше.

В обоих видах лазания и движения выполняются в обратном порядке.

**Легкоатлетические упражнения**, выполняемые дзюдоистами, требуют хорошей физической подготовленности. Они эффективно развивают скоростно-силовые способности. В тренировочной работе с дзюдоистами подросткового возраста рекомендуется применять следующие различные прыжковые упражнения:

а) подскоки на одной ноге с подниманием другой ноги, согнутой в колене к груди

б) прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди из и. п. упор присев.

в) подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, с выпрямлением другой.

г) прыжки вверх на тумбу высотой 40-50 см.

д) прыжки в глубину с тумбы высотой 40-50 см.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

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

*5. Вариативная предметная область*

***«спортивное и специальное оборудование»***

Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров дзюдоистов, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

**III. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижение высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

***Годовой план***воспитательной работы может содержать:

 *общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе* ***-*** в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

*воспитательная работа* - в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году; основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):

*организационно-педагогическая работа* - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

*формирование основ мировоззрения социальной активности* - определяется тематика лекций, докладов, бесед; воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающими умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам;

*воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию* - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; планируются доклады и беседы о труде

*нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики* - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

*эстетическое воспитание* - намечаются мероприятия по ознакомлении с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

*физическое воспитание* - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

*работа с родителями и связь с общественностью* - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- система морального стимулирования;

- наставничество старших.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

- анкетирование обучающихся и родителей;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

*Самовоспитание* включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет *самовоспитание* ***волевых качеств*** личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

 Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

**Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

*Требования безопасности перед началом занятий.*

Надеть спортивную форму.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты.

*Требования безопасности во время занятий.*

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений занимающихся следует соблюдать безопасное расстояние.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

*Требования безопасности по окончании занятий.*

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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 виду спорта дзюдо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта дзюдо.

***Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части при прохождении промежуточной аттестацииобучающихся***

Билет № 1

 Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания иукрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Билет № 2

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Билет № 3

 Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

 Вопрос2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Билет № 4

Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Билет № 5

Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

 Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.

 Билет № 6

 Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма

Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Билет № 7

Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

 Билет № 8

Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Билет № 9

Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 10

Вопрос 1. Органы чувств.

Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

 Билет № 11

Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.

Билет № 12

Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях дзюдо.

Вопрос 2. История развития дзюдо.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Ознакомить обучающихся с правилами проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности тренера в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменами;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение тренером методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые материалы теста 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!»*.

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**1. Список литературы**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

3. ВерхошанскийO.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.

5. ГодикМ.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.

6. ГодикМ.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

7. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.

8. Игуменов В.М., ПодливаевБ.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с

9. КаплинB.H., ЕгановA.B., СиротинO.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод.рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.

10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 86З С.

12. ПархомовичГ.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.

13. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001

14. СиротинO.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.

15. Старков A.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.

16. Тищенков И. И. . Извеков В. В. Борьба  в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.

17. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.

**2. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)

2. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru/>

3. Сайт Всемирного антидопингового агентства - https://www.wada-ama.org/

4. Сайт Олимпийского комитета России - http://www.roc.ru/

5. Сайт Международного олимпийского комитета - http://www.olympic.org/

6. Сайт ФДР - www.judo.ru (Федерация дзюдо России).

7. Сайт IJF - www. intjudo.eu (Международная (интернациональная) федерация дзюдо).