

Учреждение дополнительного образования
«Калининская детско-юношеская спортивная школа»

Принята
на педагогическом совете
УДО «Калининская ДЮСШ»
протокол № 03
от 26.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
УДО «Калининская ДЮСШ»
/Зинкеева Л.С./
Приказ № 82-од от 26 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта
«ДЗЮДО»
(базовый и углубленный уровень)**

Срок реализации программы – 9 лет



Составители программы:

Артамонов П.А. - заместитель директора по учебно-спортивной работе УДО
«Калининская ДЮСШ»

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

Тверь

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
	1.1	Характеристика вида спорта	4
	1.2	Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения	6
	1.3	Планируемые результаты освоения программы	7
II	УЧЕБНЫЙ ПЛАН		10
III	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		18
	3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	24
	3.2	Объемы учебных нагрузок	74
	3.3	Методические материалы	76
	3.4	Методы выявления и отбора одаренных детей	98
	3.5	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	101
IV	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА		102
V	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ		108
	5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	111
	5.2	Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	114
	5.3	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	117
	5.4	Антидопинговые мероприятия	119
VI	ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ		120
	6.1	Кадровое обеспечение	120
	6.2	Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала	121
VII	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		122
	7.1	Список литературы	122
	7.2	Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе	123

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровня по виду спорта «Дзюдо» соответствует требованиям приказа № 939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России).

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

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

Уровень программы – базовый и углубленный.

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;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

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 приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по дзюдо;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по дзюдо.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами занятий по дзюдо;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- 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 дзюдо;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта

Дзюдо – японский вид всестороннего воспитания человека возник более века тому назад. Корни дзюдо лежат в древнем боевом искусстве джиу-джитсу. Основатель дзюдо Дзигоро Кано реформировал это искусство, исключив опасные для здоровья человека приемы. Он создал свою стройную систему дзюдо, что в переводе на русский язык означает: "Гибкий, извилистый путь к победе", "Победа ловкости над грубой силой". По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме *ката*.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на 2-х главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. В течение нескольких лет этот вид спорта завоевал весь мир и продолжает доминировать до сих пор. Система оказалась настолько удачной, что практически не изменилась до наших дней. Сегодня дзюдо является только видом, но элементы духовности и самовоспитания присущи ему сильнее, чем другим видам спорта.

Основными принципами дзюдо являются и поныне следующие каноны:

1. Не причинять вреда ничему живому.
2. Уважение старшего.
3. Соблюдение норм поведения.
4. Защищаясь, принести нападавшему минимум вреда.
5. Не нападать первым.
6. Не разглашать секреты своего мастерства.
7. Преданность своему виду спорта.
8. Постоянное самосовершенствование.

Дзюдо – очень моторный вид спорта, спортсмен должен обладать мгновенной реакцией, способностью быстро оценивать ситуацию, быть психологически устойчивым, отличаться отличной физической подготовкой и способностью к самообладанию. Не следует забывать, что дзюдо имеет огромное значение в развитии силы, жизненно важных двигательных умений и навыков.

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Дзюдо	0350001611Я	весовая категория 24 кг	0350221811Д
		весовая категория 26 кг	0350231811Ю
		весовая категория 28 кг	0350241811Д
		весовая категория 30 кг	0350251811Ю
		весовая категория 32 кг	0350261811Д
		весовая категория 34 кг	0350271811Ю
		весовая категория 36 кг	0350281811Д
		весовая категория 38 кг	0350291811Ю
		весовая категория 40 кг	0350011811Д
		весовая категория 42 кг	0350301811Ю
		весовая категория 44 кг	0350021811Д
		весовая категория 46 кг	0350031811Ю
		весовая категория 48 кг	0350041811Б

	весовая категория 50 кг	0350051811Ю
	весовая категория 52 кг	0350061811Б
	весовая категория 52+ кг	0350311811Д
	весовая категория 55 кг	0350071811Ю
	весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
	весовая категория 57 кг	0350081811Б
	весовая категория 60 кг	0350091811А
	весовая категория 63 кг	0350101811Б
	весовая категория 63+ кг	0350331811Д
	весовая категория 66 кг	0350111811А
	весовая категория 70 кг	0350121811Б
	весовая категория 70+ кг	0350341811Д
	весовая категория 73 кг	0350131811А
	весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
	весовая категория 78 кг	0350141811Б
	весовая категория 78+ кг	0350151811Б
	весовая категория 81 кг	0350161811А
	весовая категория 90 кг	0350171811А
	весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
	весовая категория 100 кг	0350191811А
	весовая категория 100+ кг	0350201811А
	ката - группа	0350371811Я
	ката	0350361811Я
	командные соревнования	0350381811Я
	командные соревнования - смешанные	0350391811Я
	абсолютная весовая категория	0350211811Л

1.2. Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся.

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;
- спортивное и специальное оборудование.

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

обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- воспитательная работа и основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- инструкторская и судейская подготовка;
- различные виды спорта.

Объем времени на реализацию предметных областей определяется из расчета **42 недели в год**.

УДО «Калининская ДЮСШ» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 7 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 11 лет.

Минимальный численный состав учебных групп:

Базовый уровень сложности 1 год -10 человек

2 год -10 человек

3 год -10 человек

4 год- 10 человек

5 год -6 человек

6 год- 6 человек

7 год- 6 человек

Углубленный уровень сложности

1-2 год -6 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

1.3. 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 *«теоретические основы физической культуры и спорта»* для углубленного уровня: знание истории развития избранного вида спорта; знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; знание этических вопросов спорта; знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; знание основ спортивного питания.

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 обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«общая и специальная физическая подготовка»* для углубленного 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 специальной физической подготовки; развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и

качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области *«воспитательная работа и основы профессионального самоопределения»* для базового и углубленного уровня: формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; 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; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области *«вид спорта»* для углубленного уровня: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; психологическая подготовка и восстановительные мероприятия; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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.

В предметной области *«инструкторская и судейская подготовка»* для углубленного уровня: освоение методики судейства физкультурных и

спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «*спортивное и специальное оборудование*» для базового: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

На обучение по программе базового и углубленного уровня принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом спорта, сдавшие тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке на уровень не ниже среднего.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Количество учебных часов в год планируется из расчета **42** недели учебный процесс и **10** недель **активного отдыха**.

Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

В таблицах 2-8 представлен Учебный план по образовательной программе, который содержит:

- календарный учебный график;
- план образовательной деятельности, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием

обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Обязательные предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта; воспитательная работа и основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области: различные виды спорта и подвижные игры; инструкторская и судейская подготовка; спортивное и специальное оборудование.

Самостоятельная работа.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Программой предусмотрено участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования; организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

План учебного процесса по годам обучения

Таблица 2

	Предметные области	Этапы подготовки							
		Базовый уровень (НП-1,2,3,4 – Т- 1,2,3)						Углубленный уровень (Т-4,5)	
		Год обучения							
		1	2-3	4	5	6	7	8	9
1	Теоретическая подготовка	8	13	13	25	25	38	38	38
2	Общая физическая подготовка	35	25	25	50	50	76	76	76
3	Специальная физическая подготовка	15	38	38	76	76	113	113	113
4	Технико-тактическая подготовка	139	139	139	262	262	393	393	393
5	Психологическая подготовка	4	8	8	15	15	22	22	22
6	Воспитательная работа и основы самоопределения	2	2	2	5	5	8	8	8
7	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	5	5	8	8	8
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	5	5	8	8	8
9	Спортивное и специальное оборудование	-	2	2	-	-	-	-	-
10	Участие в соревнованиях	-	8	8	15	15	22	22	22
11	Итоговая и промежуточная аттестация	2	4	4	6	6	8	8	8
12	Медицинские обследования	Наблюдение у педиатра			2 раза в год обследование в диспансере				
13	Различные виды спорта и подвижные игры	5	13	13	25	25	38	38	38
14	Самостоятельная работа	-	-	-	15	15	22	22	22
	Всего часов	210	252	252	504	504	756	756	756

Календарный учебный график для базового уровня 1 год обучения (НП-1)

Таблица 3

№ 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 физическая 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 4

№ 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	1	13
	Итого часов:	28	28	26	27	22	23	25	22	19	20	12	252	

10 недель – активный отдых

Календарный учебный график для базового уровня 5-6 год обучения (Т-1,2)

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-	25
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	50
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	5	76
4	Технико-тактическая подготовка	30	29	19	23	15	21	25	31	29	27	13	262
5	Психологическая подготовка		3	3	3	3	3						15
6	Воспитательная работа и основы самоопределения			1	1	1	1	1					5
7	Инструкторская и судейская подготовка			1	1	1	1	1					5
8	Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1					5
9	Участие в соревнованиях			3	3	3	3	3					15
10	Итоговая и промежуточная аттестация	2				2					2		6
11	Медицинские обследования	2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере											
12	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
13	Самостоятельная работа	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	15
	Итого часов:	51	51	48	51	46	48	48	48	45	44	24	504

10 недель – активный отдых

**Календарный учебный график
для базового уровня 7 год обучения (Т-3)**

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	-	38
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	76
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	7	113
4	Технико-тактическая подготовка	45	39	35	36	32	36	38	38	34	42	18	393
5	Психологическая подготовка		3	3	3	3	3	3	2	2			22
6	Воспитательная работа и основы самоопределения		1	1	1	1	1	1	1	1			8
7	Инструкторская и судейская подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1			8
9	Участие в соревнованиях		2	3	3	3	3	3	3	2			22
10	Промежуточная аттестация	2			2			2			2		8
11	Медицинские обследования	2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере											
12	Различные виды спорта	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	38
13	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Итого часов:		75	75	72	75	69	72	75	72	66	69	36	756

10 недель – активный отдых

**Календарный учебный график
для углубленного уровня 8-9 год обучения (Т-4,5)**

Таблица 7

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	-	38
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	76
3	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	7	113
4	Технико-тактическая подготовка	45	39	35	36	32	36	38	38	34	42	18	393
5	Психологическая подготовка		3	3	3	3	3	3	2	2			22
6	Воспитательная работа и основы самоопределения		1	1	1	1	1	1	1	1			8
7	Инструкторская и судейская подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			8
8	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1			8
9	Участие в соревнованиях		2	3	3	3	3	3	3	2			22
10	Итоговая и промежуточная аттестация	2			2			2			2		8
11	Медицинские обследования	2 раза в год обследование в спортивном медицинском диспансере											
12	Различные виды спорта	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	38
13	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	Итого часов:	75	75	72	75	69	72	75	72	66	69	36	756

10 недель – активный отдых

Расписание учебных занятий на 20___/20___ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом директора

_____ / _____
(наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Зам. директора _____ / _____

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков и девочек 7 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в борьбе дзюдо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 12 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим базовый уровень (этап начальной подготовки) - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа

дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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

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

Эффективность изучения упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме из упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольно-переводных нормативов по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.

Врачебный контроль за спортсменами предусматривает:

- 1) медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебный и тренерский контроль в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых спортсменов.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе подготовки отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже). На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в сдаче приемов борьбы дзюдо для присвоения квалификационных степеней «кю».

На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче норматива на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований. Предлагается делать нашивки на пояс, в зависимости от уровня сдачи экзамена:

- 1 нашивка - «хорошо»;
- 2 нашивки - «очень хорошо»;
- 3 нашивки - «отлично».

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда);

- методы изучения – целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях);

- методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнения выполняются в замедленном темпе, с непрерывными усилиями и скоростью (это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена);

- методы воспитания – убеждение, поощрение, разновидность наказания (порицание), тренерская оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Основная цель тренировки на углубленном уровне - овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- создание интереса к избранному виду;

- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; изучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- 2) диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;

- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;

- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;

- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;

5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);

6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки.

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

К специальной подготовке целесообразно приступать с 11-14 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

Совершенствование техники борьбы дзюдо.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

В тренировочном процессе следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в изучении и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Тренерский контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся тренерские наблюдения, испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (между частями нагрузки применяются интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки даётся в фазе неполного восстановления работоспособности);
- методы изучения – целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение информации от тренера по ходу выполнения упражнения);
- методы психологической подготовки – идеомоторный, аутогенная тренировка;
- методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Методическая часть программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).

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

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

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; полно 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;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

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, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровне обучения

Таблица 9

№	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	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

4	История	История вида спорта.
5	Выдающиеся спортсмены	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	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки	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.
10	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Теоретическая подготовка проводится тренером в разных формах:

1. Сообщение – краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе с различным контингентом занимающихся.

Таблица 10

№	Название темы	Основные понятия
1	Гигиена спортсмена	- гигиена тела, одежды, мест занятий - гигиенические процедуры
2	Режим для спортсменов	- важность режима - рекомендуемый режим дня
3	Влияние осанки на здоровье	- факторы, ухудшающие осанку - профилактика нарушения осанки
4	Физическая активность и здоровье	- гиподинамия - обмен веществ
5	Информация о правильном питании	- основные пищевые продукты - пищевой рацион спортсмена
6	Средства восстановления	- закаливание - витамины
7	Функции основных питательных средств	- белки, жиры, углеводы - питание при коррекции веса
8	Самостоятельные занятия и их роль в подготовке	- структура занятия - содержание занятия

2. Беседа – длительность 20-40 минут в зависимости от тематики

Таблица 11

№	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

3. Лекционное занятие – проводится для спортсменов старшего возраста, продолжительность до 1 часа

Таблица 12

№	Название темы	Основные понятия
1	Система КЮ, ДАН	- аттестация - требования к технике
2	Здоровье человека	- составляющие здоровья - здоровье и занятия физической культурой и спортом
3	Правила соревнований	- оценка технических действий - наказания в дзюдо
4	Основы судейства	- жесты судьи - судейство в конкретных ситуациях
5	Методы психологической саморегуляции	- аутогенная тренировка - психорегулирующие упражнения - идеомоторные упражнения
6	Профессия – тренер по дзюдо	- функции тренера - профессиональные способности - стили деятельности тренера
7	Физические качества дзюдоистов	- сила - быстрота - выносливость - ловкость - гибкость

2. Обязательные предметные области «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

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 неопредельными 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 и в 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. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

— 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 продолжительных натуживаний.

— 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 высоко подготовленных 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.

Для дзюдоистов старше 15 лет рекомендуется регламентировать параметры силовых нагрузок (табл. 13).

Рекомендуемые параметры силовых нагрузок для дзюдоистов старше 15 лет

Таблица 13

№ п/п	Тренерская задача	Параметры силовых нагрузок				
		Величина усилий (%)	Количество повторений в подходе	Количество подходов	Отдых между подходами (мин.)	Число упражнений в одном занятии
1	Развивать собственно-силовые способности	65-70	2-8	2-4	3-6	4-6
2	Развивать скоростно-силовые способности	30-60	6-10	3-4	3-5	6-8
3	Развивать силовую выносливость	25-40	20-50	2-3	1-3	3-5

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 вработывания 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 обуславливается 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.

На этапе углубленной спортивной специализации у дзюдоистов 14–16 лет показатели скорости движений могут сравниваться с показателями взрослых спортсменов.

Методика развития скорости простых реакций для дзюдоистов этого возраста предусматривает ряд вариантов. Основной вариант — освоение техники движения, являющегося ответом на раздражитель. Например, преследование партнера в партере после выполнения броска обусловленным удержанием. Простая реакция чаще проявляется в «стандартных» положениях дзюдо (переход от броска к преследованию, защита от удержания и болевого приема). Эти компоненты реакции необходимо целенаправленно совершенствовать потому, что именно низкая скорость действия в таких ситуациях часто лишает дзюдоистов победы.

Есть и другие варианты развития скоростных способностей:

а) Выполнение упражнений соревновательного характера, снижающих скрытый (латентный) период реакции. Для этого применяют упрощенные условия противоборства (с ограничением технических действий, передвижение в заданном направлении), подвижные и спортивные игры.

б) Комплексное совершенствование быстроты моторного компонента реакции и времени реагирования в специфических условиях выполнения (с более легким по весу партнером, с ограничением площади противоборства, с уменьшением времени).

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

— Освоить технико-тактические действия, которыми реагируют на 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, плавание). Они имеют 1 выраженный недостаток — монотонность, хотя и очень полезный для юных дзюдоистов. В группах начальной подготовки целесообразно применять подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол). Нужно учитывать, что у новичков трудно дозировать нагрузку в играх, более выносливые дзюдоисты дольше сохраняют работоспособность, а менее подготовленные играют в «защите» или резко снижают интенсивность деятельности.

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 партнера 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, кувыркком.

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).

Углубленный уровень подготовки направлен на комплексное совершенствование всех видов выносливости дзюдоистов. В возрасте 15-17 лет, у занимающихся чувствительный (сенситивный) период развития скоростной выносливости.

Общую выносливость дзюдоистов развивают равномерным и игровым методами, круговой тренировкой. Используя средства, применяемые на предыдущем этапе подготовки, с увеличением продолжительности упражнения от 20–30 до 40–50 мин. Дзюдоистами, хорошо физически подготовленными, задания выполняются с изменением интенсивности нагрузки (переменный метод), включающие смену темпа, ритма, амплитуды движений при выполнении упражнения.

Специальная выносливость у дзюдоистов юношеского возраста совершенствуется в направлении развития скоростной, силовой и координационной выносливости.

Развитие скоростной выносливости у дзюдоистов 15–17 лет существенно зависит от факторов: высокий уровень технической подготовленности, функциональные возможности организма, преодоление утомления при помощи волевых усилий. Использование средств дзюдо в тренировке скоростной выносливости рекомендуется в следующих режимах:

а) продолжительность упражнения от 10-12 до 25-30 секунд, чем выше подготовленность занимающихся, тем больше времени может выполняться задание;

б) интенсивность выполнения задания 60-80 % от максимальной, с установкой на качество выполнения движений, отдых активный до восстановления (3-4 мин.);

в) количество серий в 1 занятии — 2–4, в каждой серии 2–3 повторения. Тренерам, работающим с дзюдоистами 15-17-летнего возраста, следует учитывать возможность развития в 1 занятии скоростной и силовой выносливости. Повышение уровня скоростной выносливости, возможно, сочетать с работой над координацией движений и гибкостью. Положительный эффект достигается при совершенствовании техники дзюдо и развитии скоростной выносливости.

Рекомендуемые параметры нагрузок при специальной выносливости дзюдоистов 15-17 лет

Таблица 15

№ п/п	Тренерская задача	Параметры нагрузок			
		Интенсивность	Длительность (сек)	Число повторений в занятии	отдых (сек)
1	Развивать силовую выносливость	средняя, увеличивать с ростом подготовленности	20-40	15-20	30-40
2	Развивать координационную выносливость	средняя, повышать постепенно	120-360	1-3	20-30
3	Развивать скоростную выносливость анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения	от средней к субмаксимальной	от 30-40 до 180-240	1-2	30-60
4	анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения	максимальная	от 2-3 до 25-30	2-4	неполный
5	смешанный анаэробно-аэробный механизм энергообеспечения	от средней к высокой	от 180-300 до 480-600	1-2	неполный

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 упражнения на 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 «ишпон», 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 отчета времени спортсменами с показателями секундомера).

На этапе углубленной специализации у дзюдоистов 14–16 лет преимущественно совершенствуются чувство равновесия, ритм движения, способность к ориентированию в пространстве.

Равновесие у дзюдоистов может развиваться в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений дзюдо. Их выполняют с ограничением пространства при совершенствовании техники атакующих и контратакующих действий или в противоборстве, с отсутствием зрительного контроля (закрытые глаза).

Ритм движений дзюдоистов на этапе подготовки улучшается при совершенствовании техники с применением различных звуковых ориентиров (свисток, хлопки руками, команды голосом), показывающих момент акцентирования усилий или расслабления мышц. Для совершенствования ритма движений очень важна идеомоторная тренировка — воспроизведение в форме внутренней речи акцентированных усилий, проявляемых при

выполнении приемов или мысленное воспроизведение рационального ритма движения, скорости и ускорения при его выполнении.

Ориентирование в пространстве помогает дзюдоистам реально оценивать ситуации противоборства (выход за рабочую зону, выполнение приемов на краю татами) и реагировать в них рациональными действиями. Для этого дзюдоистам важно сосредотачивать внимание и не допускать снижения его концентрации.

Пространственную ориентацию дзюдоистов повышает ряд факторов: высокий уровень технико-тактической подготовленности, достаточный соревновательный опыт, знание технического арсенала партнеров и соперников, способность регулировать свое физическое состояние при утомлении, высокий уровень физической подготовленности. Чтобы успешно ориентироваться в пространстве, в тренировочном процессе дзюдоистов следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать обусловленные приемы в различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны, «отыгрывать» или «удерживать» обусловленную оценку, моделировать ситуации соревнований (на фоне усталости, противоборство с известным соперником).

Произвольное расслабление мышц совершенствуется у дзюдоистов при помощи упражнений, требующих максимального мышечного расслабления, при чередовании в упражнениях напряжения и расслабления мышц (или напряжение одних мышц и расслабление других). Эти средства применяют в различных функциональных состояниях дзюдоистов (устойчивое состояние, компенсированное утомление, явное утомление).

Для развития координации движений у дзюдоистов регламентируются параметры тренировочных нагрузок (табл. 16).

Рекомендуемые параметры нагрузок при развитии координации движений у дзюдоистов 10–17-лет

Таблица 16

№ /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 неперемных условий — тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в 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 выполнения 12-16 мин., количество упражнений — 8-10. Включаются упражнения на борцовском мосту, в упоре головой в татами, 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 суставах. 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).

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

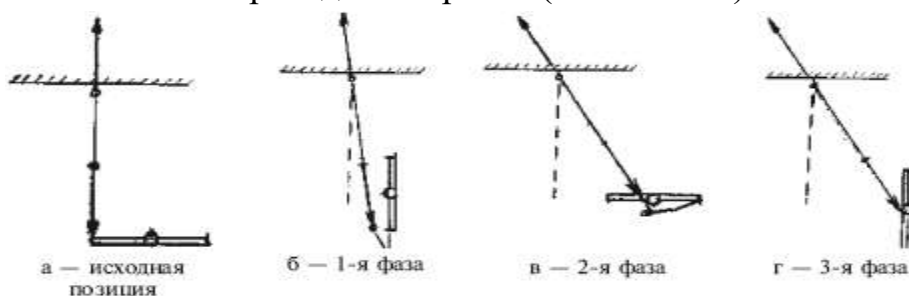


Рис. 1.

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

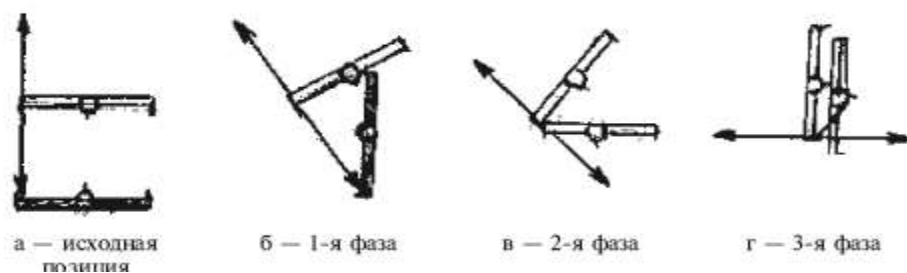


Рис. 1.1

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.

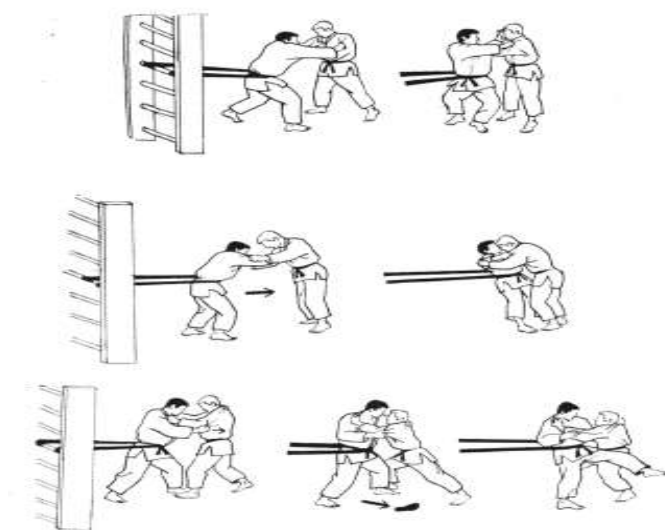


Рис. 1.2. Способы затруднения выхода на старт бросков противника вперед

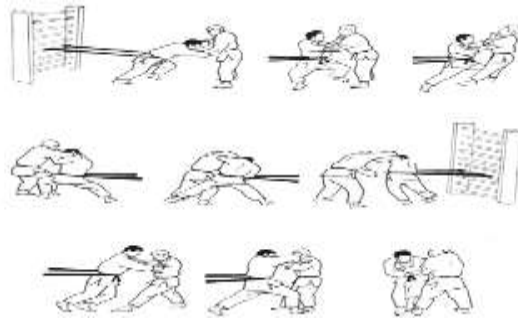


Рис. 1.3 Способы затруднения выхода на старт бросков противника назад

Проблемы специальной выносливости

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у борцов эффекта нарастающего утомления, а попросту – повышения качества специальной выносливости за счет противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка. В данных комплексной научной группы сборной команды России по греко-римской борьбе приводится процентное соотношение влияния различных факторов на эффективность соревновательных результатов (табл.24), что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество, – фактора психологического.

В данном случае 77,4 % всех сбивающих факторов так или иначе имеют психофизиологическую основу, а 22,6 % формально относящиеся к утомлению, также могут иметь различную причину, и в первую очередь – пессимальные (астенические) реакции или неадекватную технико-тактическую подготовленность, поскольку четкого определения усталости в процессе соревнования в единоборствах пока нет.

Процентная доля сбивающих факторов, отрицательно влияющих на результативность соревновательного поединка (по данным опроса ведущих тренеров)

Таблица 17

	Сбивающие факторы	Уровень значимости
1	Неожиданные ситуации поединка	31,3
2	Утомление	22,6
3	Астенические реакции	22,4
4	Ранг соревнований	16,8
5	Жёсткая манера ведения поединка	5,4
6	Травмы	2,5

Зачастую бывает так, что человек, будучи физически сильным и технически подкованный, не может эффективно реализовать умения, попав в социально ответственную или биологически опасную ситуацию.

При все чаще поднимающемся вопросе о необходимости превалирования соревновательных упражнений в ходе подготовки к соревнованиям имеется в виду не столько их биомеханическое подобие, сколько подобие по психологическому напряжению.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости дзюдоистов и при контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но во-первых, эти броски далеки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка.

Ведь известно, что сообщение о досрочном выходе на ковер без разминки значительно повышает частоту сердечных сокращений.

В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-тактической подготовки, необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел.

К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, скорости и длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсомоторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

Под психомоторными качествами в данном аспекте следует понимать способность высших отделов коры головного мозга сдерживать или не сдерживать разрушающее влияние пессимальных эмоций в психо-стрессорных условиях.

У одних индивидов в случаях опасности формируется активно-оборонительная реакция, а у других – пассивно-защитная. Зависит это от генетически обусловленных физиологических реакций и от множества преходящих психофизиологических причин, которые практически трудно прогнозировать в действительно опасных для жизни ситуациях.

В отличие от сенсомоторных механизмов интеллект отвечает за уравнивание себя с окружающим миром не путем движений, а путем

предварительного логического определения: «делать или не делать; если делать, то, что и как делать?»

Поскольку интеллект связан с работой высших отделов коры головного мозга, его деятельность может быть подвержена многочисленным сбивающим факторам в процессе получения и обработки многочисленной внешней и внутренней информации. В связи с этим качество его деятельности зависит от уровня экстремальности (стрессовости) ситуации.

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать, с тем чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации.

Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу в обществе и т. д. В этом случае психика, ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане), может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

Если учитывать зависимость различных конечных психологических проявлений от сложнейших взаимосвязей в многоликом биологическом базисе живого организма, то оптимальным путем вычленения интересов психологии было бы определение ее как науки, изучающей поведение людей и животных в социальных условиях.

Учитывая особенности сенсомоторных и психологических проявлений при выполнении различных движений в условиях одиночной демонстрации; проведения приемов самозащиты и рукопашного боя в условно-контактном режиме; реализации приемов боя в равных спортивных условиях противоборства с большими психострессорными нагрузками; реализации приемов боя в условиях реального боя, целесообразно дифференцировать понятие о психомоторике и определить четыре уровня управления движениями:

а) локомоции – способность к простейшим движениям;

б) координированность – способность к произвольным согласованным движениям в заранее запрограммированных условиях;

в) сенсомоторика – способность объективно воспринимать информацию и организовывать адекватные ей движения в условиях меняющихся ситуаций (качество ловкости);

г) психомоторика – способность к реализации двигательных умений и навыков (ловкости) в психострессорных ситуациях.

Если понятия координированности и сенсомоторики смело можно отнести к физиологическим качествам, то понятие **психомоторики** безусловно относится к психологическому компоненту, поскольку в большинстве случаев эффективность деятельности субъекта зависит от восприятия действительности в социальном аспекте и может регулироваться за счет установки, сформированной человеческим сообществом.

Поэтому не следует отождествлять содержание методики развития ситуативной координированности с методикой развития психострессорной координированности.

Поскольку психология имеет дело с субъективным восприятием социально значимых для индивида внешних условий, влияющим на вегетативную регуляцию, воспитание психологической устойчивости в значительной мере зависит от того, как индивид оценивает свою роль в определенной деятельности, какова самооценка его деятельности.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие – за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Развивая эту мысль, можно снизить психологический прессинг за счет автоматизации комплексов деятельности, сведя его рефлекторные проводящие пути на нижние уровни «готических сводов». В этом случае необходима логичность технико-тактических моделей деятельности при организации подготовки единоборцев, поскольку в ходе схватки (боя) формирование новых и, главное, оптимальных моделей весьма энергоемко, что и предопределяет фактор снижения специальной выносливости.

Таким образом, если утомление начинается с коры головного мозга, специальная выносливость – это способность:

- не столько долго выполнять простую работу;
- не столько длительно выполнять работу без искажений;
- не столько длительно сохранять способность к адекватным действиям в ситуациях;
- сколько формировать стратегию и тактику использования различных двигательных действий в психострессорных условиях.

Поскольку последнее качество зависит от работы ассоциативных полей высших отделов КГМ, на функционирование которых влияет масса избыточной информации, неспособность адекватно решать задачи, что зачастую оценивается как усталость, может вызываться факторами биологического

страха или социальной тревожности. Поэтому наиболее оптимальными путями повышения «абсолютной» выносливости должны быть:

- изучение техники и тактики в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в единоборстве;
- доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма (при условии соответствия девизу единоборств «о минимуме технических действий для максимума возможных в бою ситуаций»);
- многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня стрессовости.

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 (табл. 18) так же, как и качества чисто физические: сила, быстрота и выносливость.

Таблица 18

Сенсомоторика (предопределяет скорость становления и качество ловкости)	-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).

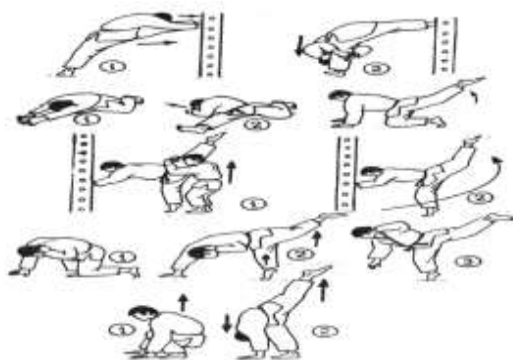


Рис. 1.4. Варианты приемов для увеличения растянутости в суставах при выполнении проворота подсадом изнутри (отбивом), по данным Г. Пархомовича (1993)

3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения, направленные на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

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, произвольного 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 на 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.

На углубленном уровне сложности программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе борьбы, вызывает изменения в организме, выражающиеся в своеобразии психической деятельности,

определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими 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.

На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы.

Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 2-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.

Наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Развитие силовых способностей дзюдоистов 11-13 лет средствами других видов спорта

Таблица 19

№	Вид спорта	Средства
1	Гимнастика	Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднятие гантелей (2-3 кг), поднятие 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. Поднятие, 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	Поднятие 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.

Развитие силовых способностей дзюдоистов 14-17 лет средствами других видов спорта

Таблица 20

№	Вид спорта	Средства
1	Гимнастика	Подтягивание на перекладине, лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи ног, сгибание рук в упоре, поднимание ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке.
2	Легкая атлетика	Многоскоки, тройной, пятерной прыжки
3	Плавание	С доской: имитация работы ног при плавании кролем
4	Спортивные игры	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм).
5	Спортивная борьба	Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях
6	Тяжелая атлетика	Подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями, дисками от штанги. Величина отягощения и дозировка упражнения измеряется в зависимости от задач силовой подготовки
7	Другие виды двигательной деятельности	комплексы круговой тренировки с амортизатором, эспандером

Гимнастические упражнения эффективно повышают силу дзюдоистов. Хорошо подготовленные дзюдоисты 15-16-летнего возраста могут выполнять подъем переворотом в упор на высокой перекладине. Изучение техники этого

упражнения рекомендуется начинать на низкой перекладине. И. п. — вис стоя, руки согнуты, опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Движение выполняется толчком одной и махом другой ноги. Махом ноги кверху и за перекладину таз относится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, чтобы предотвратить движение ног под перекладину.

Когда дзюдоисты освоят подъем переворотом в упор этим способом, его можно начинать изучать толчком двумя ногами, а затем силой.

Легкоатлетические упражнения, выполняемые дзюдоистами 14-16 летнего возраста, 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. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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.

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

6. Вариативная предметная область «инструкторская и судейская подготовка»

(для углубленного уровня сложности).

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по дзюдо. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведения протоколов соревнований.

В конце обучения по программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по дзюдо и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового уровня сложности).

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.

3.2. Объемы учебных нагрузок

Нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах,

так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, например, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера – большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

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.

Допустимые объемы основных средств подготовки на базовом и углубленном уровне (тренировочный этап 1-5 года обучения) представлены в таблице 21.

Допустимые объемы основных средств подготовки на базовом и углубленном уровне

Таблица 21

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Базовый уровень (НП-1,2,3,4 – Т- 1,2,3)				Углубленный уровень (Т-4,5)	
	Год обучения					
	1-й	2-3	4	5-6	7	8-9
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	50-54	20-25	17-19	17-19
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	5-10	16-20	18-22	18-22
Техническая, тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	38-42	40-45	42-47	42-47
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	1-2	6-8	8-9	8-9

3.3. Методические материалы

1. Общие черты структуры тренировочного занятия

Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от

возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

2. Методические материалы по предметным областям «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

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 вверх, 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 вверх, 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 поднятие 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 возрастая 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 20 повторений 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 скорости. 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» (для базового и углубленного уровней сложности)

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, во избежание травм, является амортизирующий упреждающий удар рукой татами (еще до соприкосновения туловища с матами).

- При падении вперед (*мае-укэми*) согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед;
- При падении на спину (*усиро-укэми*) руки выпрямляются в локтевых суставах и отводятся от туловища под углом примерно 45-60 градусов;
- При падении на бок (*ёко-укэми*) 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-укэми*) 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 является *стойка ("сисэй")*:

Естественное положение тела ("сисэйхонтай") – 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 дзюдоистская 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, **Narai-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, **Narai-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-Нон-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-Nara-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**

Контрдействия - Kaeshi Waza

Narai-Goshi – **Ushiro-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 выкручиваниях.

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 Т. 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,

закключающееся 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 соперника 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.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических

обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, а марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников.

Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят о сегодняшней готовности кандидата выполнить

предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст

начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие назанимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

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

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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 между парами.

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.

Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное 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.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя.

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

Годовой план воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

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, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации; воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

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; проводятся экскурсии на предприятиях;

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 ознакомлению 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 сотрудничества 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.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в образовательной организации:

- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, региональных уровней;
- 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 самомотивацией 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.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям.

Физкультурно-спортивная и соревновательная деятельность

Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников,

комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно, применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические возможности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

Таблица 22

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы подготовки				
	Годы обучения				
	Базовый уровень (НП- 1,2,3,4 Т-1,2,3)				Углубленный уровень (Т-4,5)
	1	2-4	5-6	7	8-9
Отборочные соревнования	-	1	2	3	3
Основные соревнования	-	-	1	1	1
Соревновательные поединки	-	5	10	15	15

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 23

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Базовый и углубленный уровень		
		(НП 1-4)	(Т 1-5)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется организацией
2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку на определенном этапе
5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорт

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

-проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого учебного года.

В конце девятого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные в соревновательной деятельности.

По итогам аттестации, обучающийся переводится на следующий год обучения.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Требования к результатам реализации программы для каждого года обучения, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся, на следующий год обучения.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений, на организм занимающихся осуществляется тренерский контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится

регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Занимающиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Тренерский контроль в виде контрольно-переводных нормативов проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Тестирование проводится ежегодно по всем разделам тренировочного плана в соответствии с этапом подготовки.

Требования, предъявляемые к занимающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

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.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

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

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Для тестирования усвоения программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений (таблица 24), которые дают оценку развития основных физических качеств.

Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности проводятся по итогам спортивного сезона, для выявления уровня подготовки спортсменов, и перевода их на соответствующий период или этап подготовки, и являются обязательными для всех занимающихся Учреждения.

Спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период, этап или уровень обучения.

Спортсмены, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал средний балл.

Нормативы для зачисления и перевода на базовый и углубленный уровень обучения (НП и Т)

Таблица 24

№ п/п	Контрольное упражнение		Юноши				Девушки			
			На НП-1	На НП-2	На НП-3	На НП-4	На НП-1	На НП-2	На НП-3	На НП-4
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояс. Фиксация положения. (сек)	5	10	11	12	13	8	9	10	11
		4	9,5	10,5	11,5	12,5	7	8	9	10
		3	9	10	11	12	6	7	8	9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	5	4	5	6	7	3	4	5	6
		4	3	4	5	6	2	3	4	5
		3	2	3	4	5	1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	5	90	110	130	150	70	80	90	100
		4	80	100	120	140	60	70	80	90
		3	70	90	110	130	50	60	70	80
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (зачет\незачет)		Пальцами рук коснуться пола		Ладонями рук коснуться пола		Пальцами рук коснуться пола		Ладонями рук коснуться пола	

№ п/ п	Контрольное упражнение		На Т-1	На Т-2	На Т-3	На Т-4	На Т-5	На Т-1	На Т-2	На Т-3	На Т-4	На Т-5
			Юноши					Девушки				
			26кг, 30 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг.					24 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг, 40 кг				
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	5	10	9,9	9,8	9,7	9,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
		4	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6
		3	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1
2	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) Девушки -на низкой перекладине	5	7	8	9	10	13	11	12	13	14	15
		4	5	6	7	8	10	9	10	11	12	13
		3	3	4	5	6	8	7	8	9	10	11
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	5	20	21	22	23	25	15	16	17	18	19
		4	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14
		3	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9
4	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (кол-во раз)	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
		4	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
		3	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
5	Прыжок в длину с места (м)	5	160	165	170	175	180	145	150	155	160	165
		4	150	155	160	165	170	135	140	145	150	155
		3	140	145	150	155	160	125	130	135	140	145
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу		Касание ладонями рук пола (зачет\незачет)									
7	Техническое мастерство (зачет\незачет)		Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги					Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги				

ДЗЮДО		55 кг, +55 кг, 60 кг, 66 кг, 73 кг.					44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг.					
		5	10,2	10,1	9,9	9,8	9,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	4	10.7	10.6	10.4	10.3	10.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7
		3	11.2	11.1	10.9	10.8	10.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2
		5	7	8	9	10	13	11	12	13	14	15
2	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) девушки- низкая переклад	4	5	6	7	8	11	9	10	11	12	13
		3	3	4	5	6	9	7	8	9	10	11
		5	20	21	22	23	25	15	16	17	18	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	15	16	17	18	20	10	11	12	13	15
		3	10	11	12	13	15	5	6	7	8	10
		5	14	15	16	17	18	3	4	5	6	7
4	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (кол-во раз)	4	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6
		3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
		5	160	165	170	175	180	145	150	155	160	165
5	Прыжок в длину с места (м)	4	150	155	160	165	170	135	140	145	150	155
		3	140	145	150	155	160	125	130	135	140	145
		6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание ладонями рук пола (зачет\незачет)								
7	Техническое мастерство (зачет\незачет)	Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги					Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги					
		73+ кг, 81 кг, 90 кг,+90 кг,100 кг,+100 кг					63 кг,+63 кг,70 кг, +70 кг,78 кг, +78 кг					
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	5	10,4	10,2	10,0	9,9	9,7	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1
		4	10.9	10.7	10.5	10.4	10.2	11.3	11.1	10.9	10.7	10.6
		3	11.4	11.2	11.0	10.9	10.9	11.8	11.6	11.4	11.2	11.1
2	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) Девушки –на низкой перекладине	5	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15
		4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		3	2	3	4	5	6	5	6	7	8	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16
		4	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12
		3	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
4	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (кол-во раз)	5	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
		4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		3	попытка	1	2	3	4	попытка	1	2	3	4
5	Прыжок в длину с места (м)	5	150	160	170	180	190	140	150	160	170	180
		4	140	150	160	170	180	130	140	150	160	170
		3	130	140	150	160	170	120	130	140	150	160
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание ладонями рук пола (зачет\незачет)										
7	Техническое мастерство (зачет\незачет)	Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги					Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги					

5.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется «зачет – незачет».

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

Билет № 1

Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления 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.

Вопрос 2. 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. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

Билет № 12

Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Вопрос 2. История развития дзюдо.

Билет № 13

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

Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Билет № 14

Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях дзюдо.

Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

Билет № 1

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

Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 2

Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.

Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Билет № 3

Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Вопрос 2. Органы чувств.

Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.

Билет № 4

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

Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.

Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.

Вопрос 4. История развития дзюдо.

Билет № 5

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

Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Билет № 6

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

Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях дзюдо.

Билет № 7

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

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

Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

5.3. 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 каждый материал 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!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестовыми материалами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по проведению контрольных тестов

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса. И. п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые, выполняется сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90° максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда задание выполняется с

погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Попытка не засчитывается при отсутствии: касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

Бег на коротких дистанциях проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств учащегося, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах

Забегания на борцовском мосту. Выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны.

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

Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост». Тест выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний.

5.4. Антидопинговые мероприятия

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп углубленного уровня и преследует следующие цели:

- информирование занимающихся по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- информирование занимающихся по конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

VI. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс.

6.2. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации программного материала (дзюдо)

Таблица 25

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены тренировочные	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной гимнастический	штук	2
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 26

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Базовый уровень НП-1,2,3,4 Т-1,2,3		Углубленный уровень Т-4,5		Года обучения										
				1-4		5		6		7		8		9				
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)			
				1.	Дзюдога белая	комплект на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
				2.	Дзюдога синяя		-	-	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Пояс «дзюдо»	-	-	1	2		1	2	1	2	1	2	1	2				
4.	Футболка белого цвета (для женщин)	-	-	2	1		2	1	2	1	2	1	2	1				

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. 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. Верхошанский О.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. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
6. Годик М.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. КаплинВ.Н., ЕгановА.В., СиротинО.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. - 863 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. СиротинО.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
15. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.
16. Тищенко 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.

5.2. 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).