Министерство образования Московской области Администрация муниципального образования «Городской округ Черноголовка» Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Черноголовская детско-юношеская спортивная школа»

	«Утверждаю»
Рекомендована	Приказ №66 О/Д от 31.05.2016г
Тренерским педагогическим советом «ЧДЮСШ»	Директор МАУДО«ЧДЮСШ»
Протокол № <u>6</u> от «31» <u>мая</u> 2016 г.	/С.Н.Аверьянов/
	М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО

возраст детей 7-17 лет срок реализации: 5лет

Составители программы: Заместитель директора по учебно-спортивной работе Притыкина Γ .А.; тренер-преподаватель Новосельцев Е. Γ .

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа создана на основе программы Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.

Программа спортивной подготовки по дзюдо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» и «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования учащихся, призвана способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Перед спортивной школой, деятельность которой направлена на развитие массового спорта, на этапе начальной подготовки ставятся задачи: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Система подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

1.1. ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ГОДАМИ ОБУЧЕНИЯ

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Учебная программа по дзюдо предусматривает планирование материала для изучения на нескольких этапах: спортивно-оздоровительном этапе (CO) — 5 лет, этапе начальной подготовки (HП) — 2 года, учебно-тренировочном этапе (УТ) — 4 года. Программа является основным документом при проведении занятий с дзюдоистами в ДЮСШ.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свойства индивидуальности спортсменов в учебно-тренировочном процессе. В материалы программы впервые вошли тесты по общей и специальной физической подготовленности для дзюдоисток.

В программе предложена модернизированная методика регулирования массы тела дзюдоистов, а также рекомендации по организации питания для дзюдоистов различного возраста.

Конкретизированы правила техники безопасности в процессе проведения учебнотренировочных занятий и соревнований.

Отражен раздел инструкторской и судейской практики с учетом порядка и условий присвоения судейской категорий «Юный судья» (п.6 Положения о коллегии судей Федерации дзюдо России от 27.12.2004 года).

В настоящую программу внесены дополнения в разделы: учебный план, контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения, представлена индивидуальная карта юного спортсмена.

- Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек.
- Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.
- Освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.

Спортивно-оздоровительный этап (CO). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети и подростки (с 4 до 9 лет), желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.

Спортивно-оздоровительный этап решает основную задачу:

• Привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо.

Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 10 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
 - выявление задатков и способностей детей;
 - привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
 - воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (УТ) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этап углубленной тренировки (3-й и 4-й годы обучения). Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при

условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап начальной спортивной специализации (УТ) - до 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
 - овладение основами техники и тактики дзюдо;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Этап углубленной тренировки (УТ) - свыше 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

1.2. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ

Спортивно-оздоровительный этап

Основные средства тренировочных воздействий на этапе

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, воспитания силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно резко, напряженно расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.
- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки.
- Средства подготовки дзюдоистов (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);
- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания);
- Средства воспитания личности;
- Средства профориентационной направленности по повышению интереса к профессии педагога.

Основные методы тренировочных воздействий

• Методы физической подготовки, применяемые на спортивно-оздоровительном этапе: игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по $O\Phi\Pi$), повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге), круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий — круговая тренировка).

- Методы обучения технике дзюдо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в пелое).
- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся участвуют в соревнованиях по демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по дзюдо и по общей физической подготовке.

Тренерам, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует учитывать следующие ориентиры: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а любят и интересуются дзюдо. При работе с детьми в этих группах тренер прослеживает динамику роста подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

Этап начальной подготовки

Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.
- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.
- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики лзюло.
- Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.
- Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).
- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).
- Средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры темп, ритм, амплитуда).
- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).
- Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).
- Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.
- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.
- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.
- Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

Учебно-тренировочный этап.

Состоит из двух частей: этапа начальной специализации (1-2-й год) и этапа углубленной тренировки (3-4-й год).

1.3. ВОЗРАСТ И СТАЖ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЕРВЫХ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ И МАКСИМАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

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

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

- Индивидуальная одаренность спортсмена выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.
- Степень подготовленности к спортивному достижению зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.
- Эффективность системы подготовки спортсменов зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.
- Развитие дзюдо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальны м и условиям

и жизни общества и с подготовкой специалистов—тренеров. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений в общей массе занимающихся, а также и у выдающихся спортсменов.

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

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

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

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

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

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

1.4. ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии обшей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год (табл. 1).

При организации учебно-тренировочного процесса подготовки дзюдоистов необходимо учитывать возрастные изменения на каждом этапе. Учебно-тренировочный этап занятий в ДЮСШ и СДЮШОР приходится на возраст учащихся 12-17 лет. Это пубертатная и ювенильная (разы развития организма подростков. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Таблица 1 Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Росто-весовые показатели и	Возраст (лет)											
физические качества										ı		
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост						+	+	+	+			
Bec						+	+	+	+			
Сила максимальная							+	+		+	+	
Быстрота		+	+	+					+	+	+	
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные		+	+						+	+	+	
возможности)												

Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
(гликолитические)											
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Занимающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1-я стадия - детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;

2-я стадия - начало пубертата этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину появляются вторичные половые признаки: у девочек - начальное развитие молочных желез, оволосение на лобке, у мальчиков - увеличение тестикул, оволосение лобка;

3-я стадия — этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в длину всех частей тела;

4-я стадия - этап активного стероидогенеза, выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;

5-я стадия — завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем. Так, в первой фазе — высокая детская работоспособность; снижение работоспособности в III и 1V фазах, восстановление работоспособности и ее дальнейшее развитие — в V фазе. Такое волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебнотренировочного плана, в котором прогнозируются достижение спортивных результатов и оценка физической подготовленности.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

Этап спортивного совершенствования приходится на возраст занимающихся 16—20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и планомерным совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; сокращением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; продолжением совершенствования скоростно-силовых возможностей, особенно у юношей.

1.5. ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА НА ПОДГОТОВКУ ДЗЮДОИСТОК

Биологические особенности женского организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок учитываются пока недостаточно.

Наиболее актуальным является вопрос относительно участия женщин в соревнованиях во время менструальной фазы. Суть проблемы состоит в том, что спортсменка в большинстве случаев должна участвовать в соревнованиях, а для этого надо научиться совмещать менструальный цикл с соревнованиями с таким расчетом, чтобы оказаться в самой благоприятной фазе ОМЦ, или, несмотря ни на что, уметь хорошо соревноваться в этом далеко не оптимальном для женщин состоянии.

В структуре ОМЦ выделяют 5 фаз: менструальную, постменструальную овуляторную, постовуляторную, предменструальную. Наиболее высокие функциональные возможности

и работоспособность характерны для постовуляторной и постменструальной фаз, самые низкие – для менструальной и овуляторнои (табл. 2).

Таблица 2 Характеристика фаз ОМЦ и поименное соотношение параметров тренировочных нагрузок (по Суслову Ф.П., Холодову Ж.К., 1997)

_		• • •		
№ п/ п	Фаза	Реакция организма и его состояние	Длительность (мин)	Объем работы (от100%)
1.	Менструальная	Снижение силы, быстроты, выносливости, скорости реакции. Повышена способность к кратковременной работе	3-5	7-9
2.	Постменстру-альная	Повышенная работоспособность: к воспитанию выносливости, скорости, способности выполнять большие объемы нагрузки	До 8	35-37
3.	Овуляторная	Снижение работоспособности, координации движений, быстроты, силы	2-3	5-7
4.	Постовулятор- ная	Наивысшая работоспособность, самая лучшая переносимость нагрузок	До 14	41-43
5.	Предменстру- альная	Снижение быстроты, выносливости, спортивных результатов	2-3	7-8

В менструальной фазе (длительность 3-5 дней) у спортсменок отмечается снижение мышечной силы, быстроты, выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость, снижаются спортивные результаты. Одновременно у них возрастает способность к кратковременной работе. В постменструальной фазе (длительность до 8 дней) увеличивается работоспособность за счет повышения выносливости и скоростных способностей. Выявлена возможность выполнения большой суммарной нагрузки. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивных результатов.

В фазе овуляции (длительность 2-3 дня) происходит снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений, затруднено проявление быстроты и силы. В постовуляторной фазе (длительность до 14 дней) у спортсменок наблюдается наивысшая работоспособность и создаются благоприятные предпосылки к перенесению значительных физических нагрузок.

В предменструальной фазе (длительность 2-3 дня) вновь наблюдается снижение быстроты, выносливости, а следовательно, и работоспособности, что приводит к заметному снижению спортивных результатов.

При 28-дневном ОМЦ только в течение 6-7 дней отмечается пониженная работоспособность, в остальные дни спортсменка способна выполнять значительные физические нагрузки. При построении тренировки женщин необходимо учитывать, что кратковременные интенсивные нагрузки ускоряют, а длительные — задерживают наступление менструации.

Один из возможных вариантов построения мезоцикла тренировки с учетом ОМЦ. Структура мезоцикла в зависимости от фаз ОМЦ может включать все известные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специально-подготовительный, а также: модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Первые 7 дней, начиная с 1 дня менструации (для любой продолжительности ОМЦ), состоят из 2-х фаз:

восстановительной — с 1 дня и до окончания менструации и тренировочной — после окончания менструации (фазы сниженной работоспособности и фазы повышенной работоспособности). Этот смешанный микроцикл характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсменки к выполнению напряженной тренировочной работы. В нем рекомендуется проводить занятия, направленные на совершенствование техники, в первой его фазе применять упражнения с преимущественной направленностью на мышцы верхних конечностей.

1.6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА ДЗЮДОИСТОВ

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья дзюдоистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела занимающихся в соревновательный период.

Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

- 1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.
- 2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля являются:

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

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом детскою оношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

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

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

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для

определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

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

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

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC_{170} .

Текущий контроль проводится: 1) либо по заранее намеченному плану; 2) либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания; 3) либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, измерение АД).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК). Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по Формуле: КЭК=(АД_с - АД_л) х ЧСС в мин;

КЭК — коэффициент экономичности кровообращения;

АДс - показатель артериального давления систолического;

АД_п - показатель артериального давления диастолического;

ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 мин.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц - зона полного восстановления; до 3000 условных единиц - зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона. Измерение следует проводить в одно и то же время, например, утром, в дни после восстановления перед нагрузкой.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья дзюдоистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в

самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (табл.3) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Таблица 3

Признаки	Степень утомления										
усталости	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)								
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение								
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке								
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)								
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах								
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды								
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота								

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Регулирование массы тела дзюдоистов.

Большинство спортсменов регулируют вес в предсоревновательном периоде подготовки. Сгонка веса — серьезный индивидуальный процесс. Поэтому, спортсмен должен постоянно находится под наблюдением врача и тренера. Процесс сгонки веса повышает нервную возбудимость спортсмена и обязывает тренера особенно внимательно относится к нему.

Регулирование массы тела предусматривает много факторов - прежде всего повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

Труднее сделать это при недостаточной тренированности.

По данным некоторых исследователей, снижение массы тела до 3% не вызывает существенных изменений функционального состояния и мышечной работоспособности у дзюдоистов. При уменьшении массы тела на 3-6% уже имеет место некоторое снижение физической работоспособности. Такая сгонка массы тела допустима, но не более 3-х раз в год.

Значительное снижение массы тела (более чем на 10%) приводит к тяжелым последствиям. От такой сгонки веса следует воздержаться, а в случае острой необходимости прибегать к ней не более 1 раза в год.

Большое практическое значение имеют наблюдения за весовым режимом единоборцев. Потеря веса за одно тренировочное занятие (при прочих равных условиях) зависит главным образом от величины подкожного Мирового слоя и водно-солевого баланса. Обычно в подготовительном периоде потери веса за тренировку больше; в дальнейшем, по мере роста тренированности, они стабилизируются.

Рациональное питание дзюдоистов.

Должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность детей и подростков в пищевых веществах выше, чем у взрослых. Это обусловлено их ростом и большей подвижностью, более высоким основным обменом и другими факторами. Так, из расчета на 1 кг массы тела в сутки дети в 10 лет потребляют в среднем 69 ккал, в 16 лет -50 ккал, взрослые - 42 ккал. Взрослым людям требуется 1,3—1,4 г белков на 1 кг массы тела в сутки, а детям в возрасте 7— 12 лет необходимо 2,5-3 г, в возрасте 12-16 лет - 2 г. Животных белков в пищевом рационе детей должно быть не менее 60 % общего количества белков (а не 50 %, как в рационе взрослых). Следует подчеркнуть, что растущий организм особенно чувствителен к любым нарушениям режима полноценности питания. Юные спортсмены нуждаются в увеличении энергетической ценности рациона примерно на 25-30%. Их потребность в энергии должна обеспечиваться на 14-15 % за счет белков, на 28-29% - за счет жиров и на 56-57 % — за счет углеводов. Так, учащимся спортивной школы в возрасте 11-13 лет необходимо употреблять 3 г белков на 1 кг массы тела в сутки, а в возрасте 14-17 лет-2-2,5 г. Из общего количества белков суточного рациона 60-65% должны составлять белки продуктов животного происхождения - молока, мяса, рыбы и яиц.

У юных спортсменов повышена потребность в витаминах. Исходя из этого, для детей 11-13 лет и подростков 14-17 лет разработаны соответственно следующие нормы в сутки: витамина С—100 и 110 мг, витамина B_2 - 2,9 и 3,5 мг, витамина PP - 30 и 35 мг. Дополнительный прием всех этих витаминов необходим в период соревнований.

Детям, по сравнению со взрослыми, требуется большее количество кальция. Соотношение кальция и фосфора в их рационе должно составлять 1:1. Это можно обеспечить только достаточным включением в питание молочных продуктов. Учитывая интенсивный рост детей и подростков, их организм нуждается в очень большом количестве железа. При этом потребность в нем у девушек выше, чему юношей, в связи с потерями крови во время менструации.

Суточные нормы потребления железа детьми и подростками, поданным Всемирной организации здравоохранения, составляют: в 13-15 лет-9мг для мальчиков и 12 мгдля девочек; в 16-18 лет -5 мг для юношей и 14 мгдля девушек. Что же касается юных спортсменов, то их потребность в железе не меньше, чем у взрослых спортсменов. В детском возрасте обязателен четырехразовый режим питания, а при интенсивных тренировках и соревнованиях — пяти, - шестиразовый.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ, ПЕРЕВОДЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ, ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки в дзюдо осуществляется на основе учета различных факторов:

- оптимальных возрастных границ достижения наивысших результатов;
- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;
- преимущественной направленности тренировки и уровне подготовленности на каждом этапе;
- паспортного и биологического возраста спортсменов;
- темпов прироста спортивного мастерства.

В многолетней подготовке спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР выделяются ряд этапов.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся с шестилетнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на привитие интереса к занятиям дзюдо, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний, а также производится выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Коллектив учащихся формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1-2 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовленности. Из учащихся, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируются группы спортивного совершенствования.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом времени отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных в установленном порядке для работников физической культуры и спорта.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ, СДЮШОР НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивно-оздоровительный этап

- Укрепление здоровья занимающихся.
- Привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо.
- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
- Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки

- Укрепление здоровья занимающихся.
- Привитие интереса к систематическим занятиям.
- Стабильность состава занимающихся дзюдо.
- Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
- Уровень освоения основ техники дзюдо, навыков гигиены и самоконтроля.
- формирование коллектива.

Учебно-тренировочный этап

- Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.
- Уровень нравственных и волевых качеств.
- Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными программами.
- Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов.
- Освоение теоретического раздела программы.
- Выполнение спортивных разрядов.

2.1. РЕЖИМЫ И ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ, А ТАКЖЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ

Примерный учебный план для ДЮСШ и СДЮШОР представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп из расчета 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивнооздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Режимы учебно-тренировочной работы с дзюдоистами различного возраста и уровня подготовленности представлены в таблице 4. Для работы с дзюдоистами в ДЮСШ и СДЮШОР представлен примерный учебный план (табл. 5). Распределение учебных часов для дзюдоистов показано в примерных планах-графиках для различных групп (табл. 5-9).

Таблица 4 Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Максимальный возраст для зачисления	Минималь ное число учащихся в группе	Максимальн ое кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
CO	Весь период	10-17	16	6	Нормативы по ОФП

НП	До года Свыше года	10	15 14	6 9	Нормативы по ОФП
УТ	До 2-х лет	-	12	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП
	Свыше 2-х лет	-	10	18	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП

Таблица 5 Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП до 1 года)

No	Тотовки (ттит до ттоди)	Месяцы									Всего			
п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		часов
1.	Основы техники	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	6		112
2.	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	2		33
3.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	6	6	5	4	4	2		67
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		21
5.	Волевая подготовка	2	-	2	1	2	-	2	-	2	-	2	ı	12
6.	Нравственная подготовка	-	2	-	2	1	2	-	-	-	-	-	1	6
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2	ı	2	1	2	1	2	-	2	ı	-	-	10
8.	Соревновательная подготовка	-	-	-	1	-	-	3	3	-	-	-	-	6
9.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
Bce	его часов	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	13		273

Таблица 6 Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП свыше 1 года)

No	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		Всего
ПП	Периоды	Под	готов	итель	ный	Cop	евнов	атель	ный	й Переходный*				часов
1.	Техника	14	14	10	12	10	10	10	14	12	12	6		124
2.	Тактика	4	4	4	4	6	6	6	4	4	8	-	-	50
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	6	6	4	5		59
4.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	6	6	8	6	12	8		92
5.	Волевая подготовка	2	0,5	2	2	ı	-	1	1	2	ı			10
6.	Нравственная подготовка	-	0,5	2	1	-		1	1	1	2	1	1	6,5
7.	Теория и методика	1	1	1	2	1		2	2	2	1	-	-	14

	дзюдо													
8.	Инструкторская практика	1	1	1,5	1.5	1	1	0.5	1.5	1	1	1	1	9
9.	Судейская практика	1	1	1,5	1.5	1	-	0,5	1,5	1	-	-	-	9
	Соревновательная подготовка	1	-	-	-	6	6	6	-	-	-	-	-	18
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8
Bce	его часов	39	38	38	39	39	37	39	39	43	39	20		410

• В переходном периоде учебные часы распределяются тренером-преподавателем для работы в спортивном лагере или для индивидуальных занятий дзюдоистов.

Таблица 7 Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (УТГ до 2-х лет)

No	Периоды	Π	[одгот	говите	льны	й	Cop	евнов	атель	ный	Переходный			Всего
п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		часов
1.	Техника	20	20	20	16	18	16	16	18	16	16	6		182
2.	Тактика	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	3		89
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	8	4	6	4	8	4	2	2	-	-	48
4.	Общая физическая подготовка	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	7		71
5.	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2		26
6.	Нравственная подготовка	-	2	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-	10
7.	Теория и методика дзюдо	2	-	2	2	2	2	2	-	2	2	-	-	16
8.	Инструкторская практика		-	-	-	2	-	-	2	4	-	2	-	10
9.	Судейская практика	-	-	-	2	2	1	2	-	4	2	-	ı	12
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	6	-	8	-	8	-	8	-	-	30
11.	Зачетные требования		-	-	-	ı	ı	-	-	-	-	5	ı	5
12.	Рекреация	2	2	2	6	4	6	6	6	6	6	1	-	47
	Всего часов	52	52	52	52	52	52	54	52	50	52	26		546

^{*} В переходном периоде учебные часы распределяются тренером-преподавателем для работы в спортивном лагере или для индивидуальных занятий дзюдоистов.

Виды соревнований (табл. 10)

- Подготовительнгые (тренировочные) применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований, способствуют приобретению соревновательного опыта.
- Контрольные применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.
- Отборочные применяются для комплектования команды-участницы основных соревнований.
- Основные (главные) применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата.

В подготовке дзюдоистов необходимо учитывать требования к весовым категориям и продолжительности времени поединка.

Таблица 8 Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (УТГ свыше 2-х лет)

No	Периоды	Подготовительный					Cop	евнов	атель	ный		_	еходн ій	Всего
п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		часов
1.	Техника	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	5		279
2.	Тактика	16	16	18	14	16	12	15	15	11	13	4		150
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	4		92
4.	Общая физическая подготовка	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	8		76
5.	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	2		40
6.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	-	14
7.	Теория и методика дзюдо	2	3	2	3	2	2	-	-	2	-	1		17
8.	Инструкторская практика	1	2	2	-	-	2	2	-	-	-	2		11
9.	Судейская практика	2	ı	ı	-	ı	ı	2	2	-	-	4		10
10.	Соревновательная подготовка	-	ı	ı	8	ı	8	8	8	8	8	1	1	48
11.	Зачетные требования	-	-	ı	-	ı	-	-	-	4	-	6	-	10
12.	Рекреация	3	2	3	6	6	6	9	7	11	14	4		71
	Всего часов	79	78	78	81	79	76	80	78	80	69	40		818

Таблица 9 Показатели соревновательной нагрузки дзюдоистов в годичном цикле

No	Этап подготовки	Группа обуче-	В	иды соревн	нований		Примерная соревновательная нагрузка (кол-во)			
п/п	, ,	ния	Подготови-	Контроль ные	Отбороч- ные	Основ-	Дней	Соревно-	Схваток	
1.	Начальной подготовки	ГНП	2	2	-	-	4	3-4	6-8	
2.	Начальной спортивной специализации	УТГ до 2-х лет	2	1	1	1	4-6	4-6	20-24	
3.	Углубленной специализации	УТГ свыше 2-х лет	-	3	2	2	5-7	5-7	25-30	

4.	Спортивного								
	совершенство-	CC	-	4	2	2	6-8	6-8	30-40
	вания								

Контрольно-переводные нормативы и аттестационные требования для различных этапов обучения

Процесс обучения дзюдоистов разделен на ряд этапов: спортивно-оздоровительный, этап начальной подготовки, этап начальной и углубленной специализации, этап спортивного совершенствования. Эти этапы значительно отличаются по своим целям, задачам, средствам и методам подготовки, а также различаются параметрами тренировочной нагрузки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- Этап начальной углубленной специализации состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.
- Этап спортивного совершенствования уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на всероссийских соревнованиях.

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности занимающихся, необходимо применять на всех этапах подготовки дзюдоистов. Рекомендуемые контрольные нормативы для различных групп представлены в таблицах 15-17.

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки нормативы в первую очередь служат для контроля за индивидуальной физической подготовленностью занимающихся. Контрольно-переводные нормативы очень важны для определения подготовленности дзюдоистов при переводе на этап начальной и углубленной специализации или на этап спортивного совершенствования.

Результаты контрольно-переводных нормативов для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР с одной стороны информируют тренера об исходном уровне подготовленности обучаемых, а с другой стороны помогают объективно оценить учебно-тренировочный процесс. Оценка уровня подготовленности занимающихся служит обратной связью от спортсмена к тренеру и показывает над какими формами подготовки необходимо дополнительно работать. Полезно также знакомить занимающихся с динамикой показателей их подготовленности. Для этого можно рассчитать прирост результатов в процентах по формуле С. Броуди:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0.5 \times (V_2 - V_1)}$$

где V_1 — первое измерение, V_2 — второе измерение.

Например, если занимающийся группы начальной подготовки 2-го года обучения показал в начале года по тесту прыжок в высоту результат 40 см (V,), а в конце года - 46

см (V_2) , то подставив эти значения в формулу можно подсчитать, что прирост результатов по этому тесту у спортсмена составил 14%.

Очень важное значение в подготовке дзюдоистов имеет и аттестация дзюдоистов на квалификационные степени.

Основными задачами аттестационной деятельности являются:

- внедрение международной системы спортивных разрядов квалификационных степеней КЮ и ДАН в практику российского дзюдо и приведение ее в соответствие с ЕВСК (табл. 11):
- внедрение международной терминологии техники дзюдо;
- повышение уровня базовой технической подготовленности спортсменов и профессионального мастерства тренеров, судей, специалистов дзюдо;
- привлечение к занятиям дзюдо широких слоев населения. Квалификационные степени разделяются на ученические (КЮ) и мастерские (ДАН). Для присвоения каждой квалификационной степени проводится аттестация.

Таблица 10 Соответствие квалификационных степеней выполнению спортивных разрядов и званий

No	КЮ,	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
Π/Π	ДАН	Cicliciib	цвет полеа	т азряд ЕВСК
1.	6 КЮ	1 ученическая	белый	нет
2.	5 KЮ	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
3.	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
4.	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2—1 разряд
5.	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
6.	1 КЮ	6 ученическая	коричневый	KMC-MC
7.	1 ДАН	1 мастерская	черный	MC
8.	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС-мсмк

Аттестация должна рассматриваться тренерами как базовый компоненттехнической подготовки спортсменов. Современные изменения в обществе заставляют тренеров работать на более высоком профессиональном уровне. Это значит, что процесс подготовки дзюдоистов должен быть построен на принципе привлечения к занятиям возможно большего количества занимающихся и повышения у них интереса и формирования потребности к занятиям дзюдо, а затем дальнейшего отбора наиболее способных для достижения высоких спортивных результатов.

Таблица 11 Рекомендации по изучению технических действий для дзюдоистов различного возраста

№ π/π	Период обучения	Рекомендуемые технические действия для изучения и аттестации
1.	Спортивно-оздоровительный (4-9 лет)	Выполнение требований по технике в соответствии с намеченным планом и возрастом обучаемых
2.	Начальной подготовки	6, 5.4KIO
3.	Учебно-тренировочный этап	4,3,2КЮ

4.	Этап спортивного	2,1 КЮ, 1 ДАН
	совершенствования	

Проведение контрольно-переводных нормативов рекомендуется проводить в форме соревнований по ОФП и СФП (табл.14)

Результаты заносить в протоколы и определять чемпионов и призеров группы. Аттестация должна проходить в торжественной обстановке, обязательно учитывать соблюдение занимающимися этикета дзюдо. Результаты аттестации также необходимо заносить в протоколы и определять лучших по технике спортсменов.

В целях снижения травматизма и содействия гармоничному физическому развитию юных спортсменов приняты дополнения к судейским правилам (Запрещение выполнения отдельных технических действий). Это не значит, что на этапе начальной подготовки (группы ГНП) нужно изучать только технику 6 и 5 КЮ. Можно учить и технике других КЮ, но только при условии, что занимающиеся имеют достаточный уровень готовности (физической, технической, психологической). В этом случает возможно формировать технику их выполнения на уровне двигательного навыка. Другие же технические действия можно изучать на уровне двигательного умения. Нельзя начинать изучать технику 5 КЮ, если еще не освоен 6 КЮ. Приоритетно необходимо изучать с занимающимися технические действия, рекомендуемые в зависимости от возраста и уровня подготовленности (табл. 11).

Таблица 12 Контрольные нормативы для групп начальной подготовки до 1-го года обучения

Mo			Мальчі	ики		Девоч	ІКИ
№ п/п	Контрольные упражнения	Отличн	Хорош	Удовлетвор	Отличн	Хорош	Удовлетвори
11/11		0	0	и-тельно	0	0	-тельно
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2.	Челночный бег 3х 10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	-	-	-
5.	Прыжок в высоту с места (см)	46	44	42	42	40	38
6.	Бег 6 минут (м)	1250	900- 1050	850	1050	750- 950	650
7.	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	1	15	12	10
8.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
9.	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10
10.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (м)	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4

Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы

),c			Мальчик	И		Девочкі	N.	
№	Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5.2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9	
	Челночный бег 3 х 10 м (с)	7,0	7,5	7.9	7,5	8,0	8,5	
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	185	180	175	
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-	
	Прыжок в высоту с места (см)	48	46	44	45	43	41	
6.	Бег 1500 м (мин,с)	6,55	7,0	7,1	7,05	7,15	7,25	
	Бег 400 м (мин, с)	1,15	1,17	1,19	1,14	1,16	1,18	
8.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	42	38	35	30	25	
9.	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	20	18	16	
	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	7	6	5	-	-	-	
11.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	14	12	10	12	10	8	
12.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	12	10	8	10	8	6	
13.	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	18,0	18,5	19,0	
14.	Перевороты на мосту 10 раз (c)	18	20	22	22	26	30	
15.	10 бросков партнера своего веса через бедро (с)	24	28	32	28	32	36	
16.	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	14	16	18	18	20	22	

Таблица 14 Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (юноши)

						Γ	од об	учени	Я				
№			1			2			3			4	
п/п	Контрольные упражнения	до	до	св	до	до	св	до	до	св	до	до	СВ
11/11		50	66	66	50	66	66	50	66	66	50	66	66
		КΓ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	КΓ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5.2	4,9	5,0	5.1	4,8	4,9	5,0
2.	Челночный бег 3x 10 м (c)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65
3.	Прыжок в длину с места	215	210	205	220	215	210	225	220	215	230	225	215
	(cm)												
4.	Подтягивание на	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
	перекладине (раз)												
5.	Прыжок в высоту с места	50	48	46	51	49	47	52	50	48	53	51	49

	(см)												
6.	Бег 1500 м (мин)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39
7.	10 кувырков вперед (с)	17.5	18.0	18,5	17,3	17,8	18,3	17,1	17.6	18,1	16,9	17.4	17,9
8.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7	12	11	10	14	13	12
9.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	15	14	12	16	15	13	17	16	14	18	17	15
10.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	13	12	10	14	13	12	15	14	13	16	15	14
11.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз(с)	18,0	19,0	20,0	17,0	18,0	19,0	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0
12.	Перевороты на мосту 10 раз (c)	16	18	20	15	16	17	14	15	16	13	14	15
13.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,0	6,6	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,5

Таблица 15 Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для учебно-тренировочных групп (девушки)

						Γ	од об	учени	ıя				
№			1			2			3			4	
Π/Π	Контрольные упражнения	до	до	СВ	до	до	св	до	до	СВ	до	до	СВ
		48	63	63	48	63	63	48	63	63	48	63	63
		КΓ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ	ΚГ
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,3	5,4	5,45	5,25	5,3	5,35	5,15	5,2	5.25	4,6	5,0	5,5
2.	Челночный бег 3х 10 м (с)	7,2	7,3	7,6	7,1	7,2	7,5	7,0	7,1	7,4	6,9	7,0	7,3
3.	Прыжок в длину с места	190	195	195	195	200	200	205	210	210	215	220	220
	(см)												
4.	Прыжок в высоту с места (см)	45.5	46	46,5	46,5	47	47,5	47,5	48	48,5	48,5	49	49,5
5.	Бег 1500 м (мин)	6,8	7,0	7,2	6,6	6,8	7,0	6,4	6,6	6,8	6,3	6,5	6,7
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	12	11	9	13	12	10	14	13	11	15	14	12
7.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13
8.	Подтягивание в висе лежа (раз)	23	24	22	25	26	24	26	27	25	27	28	26
9.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	19	20	21	18	19	20	17	18	19	16	17	18
10.	Переворот на мосту 10 раз (с)	20	21	27	19	20	26	18	19	25	17	18	24
11.	10 бросков партнера через бедро (с)	26	28	30	25	26	28	23	24	26	21	22	24
12.	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	16	17	19	15	16	18	14	15	17	13	14	16

Планирование годичного цикла для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах, также как и в группах начальной подготовки до года условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для дзюдо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В планировании подготовки спортивно-оздоровительных групп существуют и различия от групп начальной подготовки. В спортивно-оздоровительных группах соревнования по общей физической подготовке проводятся два раза в год без предварительной подготовки к ним. Контрольные соревнования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. В группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года.

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп первого—второго года обучения

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

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

Планирование годичного цикла подготовки для учебно-тренировочных групп третьего—четвертого года обучения

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

специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа).

2.3. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ

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

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

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

Причины травматизма на занятиях дзюдо

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

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
- Отсутствие периодического медицинского осмотра.
- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

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

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

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 мин до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

- Занятия проводятся согласно расписанию, на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

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

- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

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

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

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внетренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасания тонущих (Приложение 6) и способы оказания первой медицинской помощи.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года

необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) первый спортивный разряд или норматив кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

3.1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетний процесс спортивной подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства включает несколько этапов подготовки. В дзюдо также возможны и многолетние спортивно-оздоровительные занятия, при которых занимающимся не ставится задача достижения спортивных успехов.

Методические положения многолетней подготовки.

• Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста.

Методическая часть.

- Критерий эффективности многолетней подготовки это спортивный результат (учебнотренировочные группы, группы спортивного совершенствования) или положительная динамика физической подготовленности (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки).
- Оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, учебнотренировочные группы, группы спортивного совершенствования).
- Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).
- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных (спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, учебнотренировочные группы, группы спортивного совершенствования) и соревновательных нагрузок (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования).
- Одновременное воспитание физических качеств дзюдоистов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды (сенситивные) наиболее благоприятные для этого.

3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренерапреподавателя.

3.2.1. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения

1. Средства технической подготовки

• 6 КЮ — белый пояс

REI— приветствие (поклон). Тасhi-rei — приветствие стоя. Za-rei —приветствие на коленях. ОВІ — пояс (завязывание). SHISEІ — стойки. SHINTAІ - передвижения: Аушпі-аshi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. TAІ-SABAKІ — повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. КUМІ-КАТА - захваты (основной захват — рукав-отворот).

KUZUSHI — выведение из равновесия

iie iie iie p	
Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI — падения

Yoko (Sokuho) - ukcmi	На бок
Ushiro (Koho) — ukemi	На спину
Mae (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo-tcnkai-ukemi	Кувырком

[•] Связки технических элементов 6 КЮ:

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

• 5 КЮ — желтый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

Hiza-guruma Подсечка в колено под отставленную ногу Sasae-tsurikomi-ashi Передняя подсечка под выставленную ногу Uki-goshi Бросок скручиванием вокруг бедра O-soto-gari Отхват O-gcshi Бросок через бедро подбивом O-uchi-gari Зацеп изнутри голенью Scoi-nage Бросок через спину с захватом руки на плечо	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi Бросок скручиванием вокруг бедра O-soto-gari Отхват O-gcshi Бросок через бедро подбивом О-uchi-gari Зацеп изнутри голенью	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
O-soto-gari Отхват O-gcshi Бросок через бедро подбивом O-uchi-gari Зацеп изнутри голенью	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
O-gcshi Бросок через бедро подбивом O-uchi-gari Зацеп изнутри голенью	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-uchi-gari Зацеп изнутри голенью	O-soto-gari	Отхват
	O-gcshi	Бросок через бедро подбивом
Scoi-nage Бросок через спину с захватом руки на плечо	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
	Scoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME -WAZA — техника сковывающих действий

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-sliiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

- Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.
- Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasaetsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-sliiho-gatame);
- Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.
- Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.
- 2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка, нравственная подготовка.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний:

- техника безопасности на занятиях дзюдо;
- правила дзюдо;
- этикет в дзюдо;
- история дзюдо;
- гигиена занимающихся;
- аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.
- 6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по ОФП, 1-2 соревнованиях по дзюдо.

7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

3.2.2. Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки второго — третьего года обучения

- 1. Средства технической подготовки
- Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАЗА — техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-ouchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

- Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники
- 4 КЮ оранжевый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки	
Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги	
U^hiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку	
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки	
Kuzurc-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки	
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки	
Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков		
Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки	
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри	
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром	
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри	
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух	
	рукавов)	
Kouchi-gakc	Одноименный зацеп изнутри голенью	
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием	

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.
- Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).
- Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

- 2. Средства тактической подготовки
- Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.
- Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного Дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
- 1. Средства физической подготовки
 - а) Комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях — через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) — мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с) — девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие — ходьба на руках (3—5 м).

Подвижные игры и эстафеты.

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

- б) Средства для развития общих физических качеств
- Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- Скоростные. Бег Юм, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
- *Повышающие выносливость*. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№	Преимущественное	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
Π/Π	развитие физического		
	качества		
1.	Быстрота	«Салочки» (на коленях, в	Челночный бег 3х10м
2.	(скоростные	приседе, прыжками), вызов	Бег 30 м с ходу Бег 60 м
	способности)	номеров.	
		Эстафеты с бегом и прыжками.	
	Сила (скоростно-	Кто дальше бросит (набивной	Прыжки в длину и
	силовые	мяч 3 кг), Волки во рву, Лиса и	высоту с места
	способности)	куры	

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря. Средства нравственной подготовки
- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.
- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
- Дпя воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.
- 5. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2—4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы в УТГ.

3.2.3. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах первого — второго года обучения

1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4, КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

• 3 КЮ — зеленый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

101 WILLI TEXHIKU OPOCKOD		
Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью	
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса	
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)	
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу	
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри	
Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу	
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот	
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»	

КАТАМЕ-WAZA — техника сковывающих лействий

	техника сковывающих денетвии
Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх,
	другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-cri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jimc	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatam	е Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА — техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sodc-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kcsa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.
- 2. Средства тактической подготовки
- а) Тактика проведения технико-тактических действий:
- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri-goshi), подхват бедром (Harai-gos-hi) подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashibarai) отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- Цель поединка победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).
- в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

- 3. Средства физической подготовки
- а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).
- б) Средства развития общих физических качеств.

Возможно использовать другие виды деятельности — по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка, нравственная подготовка.

5.Средства теоретической и методической подготовки

Врачебный контроль, основы техники борьбы, методика тренировки, правила соревнований, классификация техники дзюдо, анализ соревнований.

Разбор ошибок в соревнованиях. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5—6 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

- 8. Рекреационные средства. Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.
- 9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Выполнение нормативов УТГ первого года обучения.

3.2.4. Учебный материал для занимающихся в учебно-тренировочных группах третьего—четвертого года обучения

1. Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ. • 2 КЮ — синий пояс NAGE-WAZA — техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)	
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо	
Sukui-nage	Обратный перевороте подсадом бедром	
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу	
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед	

КАТАМЕ-WAZA — техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-liara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот	
Obi-otoshi	Обратный перевороте подсадом с захватом пояса	
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади	
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)	
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо	
Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо	
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо	
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху	
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	

КАТАМЭ ВАДЗА — техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
----------------------	---

gatame	
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных
(kumikata)	захватов)

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

2. Средства тактической подготовки

- а) Тактика проведения технико-тактических действий:
- Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri-goshi), подхват бедром (Harai-gos-hi) подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashibarai) отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.
- б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);
- Оценка обстановки сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- Цель поединка победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).
- в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

3. Средства физической подготовки

- а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).
- б) Средства развития общих физических качеств.

Возможно использовать другие виды деятельности — по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

4.Средства психологической подготовки

Волевая подготовка, нравственная подготовка.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Врачебный контроль, основы техники борьбы, методика тренировки, правила соревнований, классификация техники дзюдо, анализ соревнований.

Разбор ошибок в соревнованиях. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста.

Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 6—7 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

8. Рекреационные средства

Педагогические: прогулки, игры. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Физиотерапевтические: Сауна. Душ. Самомассаж.

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования. Выполнение контрольных нормативов.

3.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися дзюдо различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

No	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные
Π/Π			группы
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	УТГ
2.	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО, ГНП, УТГ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	СО, ГНП.УТГ
4.	История дзюдо	История вида спорта в России и мире	СО, ГНП, УТГ
5.	Выдающиеся отечественные дзюдоисты	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр	УТГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание	УТГ - 3-4 год; СС- 1-2 год
7.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Техникотактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТГ - 3-4 год; СС - 1-2 год
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	УТГ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТГ, СС

		Основные требования к EBCK. Условия выполнения требований и норм EBCK	УТГ, СС
11.	Аттестационные требования	Система КЮ и ДАН	СО, ГНП, УТГ, СС

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Перечисленные темы рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами дзюдоистов Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Для занимающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Тематический план сообщений на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами

$N_{\underline{0}}$	Название темы	Основные понятия
1.	Гигиена спортсмена	— гигиена тела, одежды, мест занятий — гигиенические процедуры
2.	Режим дня спортсмена	— важность режима — рекомендуемый режим дня
3.	Влияние осанки на здоровье	факторы, ухудшающие осанкупрофилактика нарушения осанки
4.	Физическая активность и здоровье	—гиподинамия —обмен веществ
5.	Информация о правильном питании	—основные пищевые продукты—пищевой рацион спортсмена
6.	Средства восстановления в занятиях дзюдо	—закаливание — витамины
7.	Функции основных питательных веществ	— белки, жиры, углеводы— питание при коррекции веса
8.	Самостоятельные занятия и их роль в подготовке	— структура занятия — содержания занятия

Тематический план бесед на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами

No	Название темы	Основные понятия
1.	Техника безопасности на	—дисциплина
	тренировке	— правила поведения
		— регламент тренировок
2.	Здоровый образ жизни	— критерии ЗОЖ
	спортсмена	—факторы, влияющие на ЗОЖ
3.	Изменения в организме,	— характер спортсмена
	достигнутые в ходе занятий	 физическая подготовленность
	дзюдо	— адаптация к нагрузкам
4.	Поведение спортсменов в	—общение в коллективе
	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 восста-	—восстановительные средства
	новления в дзюдо	—баня
		—массаж, самомассаж
8.	Планирование тактики	—виды тактики
		—выполнение атакующих действий

Тематический план лекций в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов

No	Название темы	Основные понятия
Π /		
П		
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 судей
		— судейство в конкретных ситуациях
5.	Методы психологической	— аутогенная тренировка
	саморегуляции	— 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

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и

Нравственное воспитание дзюдоистов

Нравственность — совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с другими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе подготовки дзюдоистов осуществляется в трех направлениях.

- Нравственное просвещение это действия тренера, направленные на формирование у воспитанников нравственного сознания, помогающие осознавать свои поступки. Просвещение основывается на практических примерах из прошлого и настоящего. Важно применять систематическое воздействие тренера на сознание и чувства дзюдоистов словом и личным примером. Задачей тренера является содействие формированию у занимающихся нравственного идеала, выражающегося в их нравственном поведении.
- Формирование нравственного опыта в процессе занятий дзюдо. Достигается при условии, что тренировки доставляют занимающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы). В тренировочных занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, участии занимающихся в подготовке инвентаря, выполнении общественных поручений, самостоятельном проведении разминки.

Занятия дзюдо сами по себе не оказывают воспитательного воздействия. Успеха в воспитании занимающихся, возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

Важную роль воспитательном В процессе оказывает нравственное стимулирование. Реализуется через поощрение наказание, являющиеся позволяющими стимулирующими факторами, закрепить хорошие привычки переформировать плохие. Однако, следует помнить, что индивидуальные особенности воспитанников — различны. Так, один спортсмен — скромен и стеснителен, другой честолюбив и тщеславен, третий — судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении в коллективе. Для этого возможно применять педагогические приемы: авансировать доверием спортсмена, который еще не заслужил поощрения; побуждать доверием, провести коллективное мероприятие или организовать часть тренировки; оказывать моральную поддержку.

Кроме метода поощрения возможно применение наказания — отрицательной оценки поступков и действий спортсмена, способствующей искоренению вредных привычек поведения. Чаще всего потребность в наказании может возникнуть на первых стадиях формирования коллектива. Когда он сформирован, необходимость в наказаниях отпадает. Распоряжение в таких случаях заменяется просьбой или советом.

Воспитание волевых качеств

Занятия дзюдо требуют от спортсменов обязательного проявления воли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к тренировочному процессу. Воля дзюдоистов проявляется не только в тренировке, но и в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), контроле веса (ограничение себя в пище и воде), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или при возникновении трудностей при совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

Волевые качества, которые необходимо воспитывать у дзюдоистов это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание целеустремленности — сложный процесс при работе с юными спортсменами в условиях современного общества. Потребность в спортивной деятельности у многих занимающихся необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности — стремление заниматься дзюдо.

Настойчивость и упорство занимающимся необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для дзюдоистов различного возраста цели тоже будут разными. Для юных дзюдоистов это победа в соревнованиях по подтягиванию или стремление выполнить аттестационные требования КЮ, получить пояс по итогам аттестации. Для дзюдоистов старшего возраста это, помимо аттестационных требований, стремление выполнить спортивный разряд или успешно выступить в отборочных соревнованиях. В любом случае цель, к которой стремятся спортсмены, должна ставиться под руководством тренера.

Решительность и смелость дзюдоистов во многом основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность дзюдоистов к изучению технических и тактических действий, заданиям по физической подготовке. Это позволит укрепить у спортсменов уверенность в своих силах и оградит их от возникновения мыслей о неудачном выполнении упражнений. В основе решительности и смелости лежит система знаний и умений дзюдоистов. Необходимо также приучать дзюдоистов быстро принимать и выполнять принятые решения, правильно оценивать степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать у дзюдоистов, имеющих определенный опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Эти качества активно воспитываются в подвижных и спортивных играх, борьбе в непривычных условиях (без куртки), на песке или с незнакомым противником.

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса. У занимающихся групп начальной подготовки целесообразно воспитывать в тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования знаний о личностных качествах, необходимых для победы над соперником. В учебно-тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умения путем самонастройки входить в оптимальное боевое состояние).

Воспитание дзюдоистов на тренировке должно усиливать положительные качества личности спортсменов. И приучать их к самостоятельности мышления не только на тренировке, но и на соревнованиях. Тренерам следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия будет на много выше, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к своим воспитанникам.

Психологическая подготовка

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

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

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

- 1. Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.
- **2.** Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:
- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
 - формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
 - психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.
- 3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

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

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо присваивается категория «Юный судья».

3.6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОЛИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических принципов.

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

Техническая подготовка

Дзюдоисты осваивают технику дзюдо на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризует уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движением.

Формирование двигательного навыка

Этап начального разучивания.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена:

- осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);
- составление проекта решения двигательной задачи;
- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовность к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

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

Этапы углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования.

Готовность обучаемых определяется при помощи тестовых упражнений.

Обучение технике дзюдо неправоруких детей

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «латеральное доминирование». Предпочитаемая сторона тела при выполнении

двигательных действий называется ведущей. В практике подготовки дзюдоистов существуют юные спортсмены, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких детей называют амбидекстрами или амбидекстриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких детей колеблется от 5 до 15%, а число амбидекстриков, у которых примерно равны обе руки, соответствует 2%, остальные дети являются праворукими (около 85%).

Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у детей с левосторонним двигательным проведением примерно в 75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала (В.И.Лях, 1989) показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей. В.М.Зациорский отмечал, что умение выполнять все технические действия в обе стороны — признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников.

Методические рекомендации по обучению леворуких детей технике дзюдо.

- Любое изучаемое техническое действие должно объясняться и показываться в обе стороны.
- Выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.
- Необходимо приучать юных дзюдоистов к выполнению различных симметрических движений, это даст более высокий результат технической подготовленности, чем впоследствии «дорабатывать» технические действия в неудобную сторону.

Тактическая подготовка

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

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

- При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.
- Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.
- Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление.

Общефизическая подготовка.

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

Особенности силовой подготовки дзюдоистов.

Использование методов повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методов повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методов повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифических методов развития силы (пассивное растягивание мышц).

Особенности скоростной подготовки дзюдоистов.

Выполнение действий, способствующих развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, бег, плавание с форой.

Особенности повышения выносливости.

Выносливость дзюдоистов - это их способность противостоять утомлению. Применяются разнообразные физические упражнения и их комплексы для активного функционирования большинства скелетных мышц, повышения активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

Особенности повышения координационных способностей.

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

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

Особенности повышения гибкости.

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

ЛИТЕРАТУРА

- 1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1974.-С. 13-16.
- 2. Велитиченко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993.- 128 с.
- 3. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. С. 140—142.
- 4. Добровольский В.А. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. М: Физкультура и спорт, 1987. -206 с.
- 5. Европейская спортивная политика. Документы/Под ред. В. Б. Шес-такова, Р.Р. Вайнгертнера. М., 2005. С. 13-20.
- 6. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. М.: СпортУниверГрупп, 2005. 95 с.
- 7. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. Майкоп, 1990. 440 с.
- 8. *Матвеев Л.П., Новиков А.Д.* Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976.—Т. 1 304 с.
- 9. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977.- 280 с.
- 10. Матвеева Э.А., Сытник В.И. Методика определения средней частоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1973. С. 29-32.
- 11. *Меньшиков В.В., Волков Н.И.* Биохимия: Учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1976. 384 с.
- 12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители В.Г.Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. М., 1995.- 31 с.
- 13. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999— 2004) /Авторы-составители П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченое. М.: Советский спорт, 2004. С. 574-591.
- 14. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003. 32 с.
- 15. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 328 с.
- 16. *Полиевский С.А.* Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2005. С. 271—287.
- 17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Авторсоставитель А.В. Царик. 2-е изд., доп. и испр. М.: Советский спорт, 2003. С. 162-171. 18. ШепиловА.А., КлиминВ.П. Выносливость борцов. М.: Физкультура и спорт, 1979. 128 с.
- 19. Дзюдо: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, НСД, М.: Сов. Спорт, 2006.-212 с.