

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва им. Н.И.Нефедова»

СОГЛАСОВАНО
Решение педагогического
совета МБУ СШОР

протокол № 4
от «01» 06 2018 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ СШОР
И.С.Потапов

Приказ № 015
От «01» 06 2018 года



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
« ДЗЮДО »**

Разработана на основе
Федерального стандарта
спортивной подготовки по дзюдо,
утвержденного приказом Минспорта
России от 21 августа 2017 года № 767

Срок реализации 11 лет и более

Г.Курганинск
2018 г.

Авторы программы:

Сазонова Екатерина Юрьевна - заместитель директора СШОР

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

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки дзюдоистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10-летний и более срок реализации.

Программа предназначена для «Спортивной школы олимпийского резерва им. Н.И. Нефедова».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1.	Характеристика дзюдо как вида спорта и его отличительные особенности	5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	7
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	8
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	12
2.2.	Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки ...	14
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	17
2.4.	Режимы тренировочной работы	18
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по дзюдо.....	21
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности	26
2.7.	Минимальные и предельный объем соревновательной деятельности	26
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	27
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	30
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки	30
2.11.	Структура годичного цикла	32
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	36
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований	36
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	43
3.3.	Планирование спортивных результатов	43
3.4.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	45
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	51
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки....	75
3.7.	Планы применения восстановительных средств	76

3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	78
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	79
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	81
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	81
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	84
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	92
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	94
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	105
5.1.	Список литературных источников	105
5.2.	Интернет-ресурсы	105

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика дзюдо как вида спорта и его отличительные особенности

Дзюдо (с японского языка – «мягкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы, Дзигоро Кано разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Особое внимание занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий, как в правую, так и в левую сторону.

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

Как вид спорта дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приемов, болевых приемов, удержаний и удушений как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Дзюдо базируется на принципах взаимопомощи и гармонии тела и духа. Перед дзюдоистом ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания и подготовки к рукопашному бою. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения как в стойке, так и в партере. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Первоначально дзюдо включало в себя приёмы различных школ, отобранные Дзигоро Кано по принципу наибольшей эффективности, но в то же время наименее опасные при применении в соревнованиях. Первый утверждённый перечень приёмов Кодокан дзюдо (1895 год) содержал 40 бросков, объединённых в пять групп и выполняемых преимущественно из стойки. В настоящее время Кодокан дзюдо имеет в своём арсенале 67 приёмов нагэ вадза и 29 приёмов катамэ вадза, на основе которых строится практически неограниченное количество вариативных техник.

Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику (нагэ вадза);
- технику обездвиживания (катамэ вадза), включая удержания, болевые и удушающие приемы;
- технику нанесения ударов по уязвимым точкам (атэми вадза).

Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката.

Дзюдо культивируется в большинстве стран мира. Мировым центром его развития является Кадокан. Широкое распространение дзюдо во многих странах, включая Россию, подтверждает эффективность данного вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности, оздоровления и укрепления организмов подрастающего поколения.

На сегодняшний день дзюдо входит во Всероссийский реестр видов спорта, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо.

Развитие дзюдо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям дзюдоистов.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств, приобщает к опыту социальных отношений. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и, как следствие, повышению коммуникабельности. Лица, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и способствующую их максимальному проявлению. Абсолютная цель занятий

дзюдо – улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру. Особенно сильное воспитательное воздействие дзюдо оказывает на личности занимающихся детско-юношеского возраста. Занимаясь этим спортивным единоборством, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением действенным фактором физического развития подрастающего поколения, средством воспитания личности и, что очень важно, – самозащиты.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Специфика спортивной подготовки дзюдоистов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки дзюдоистов составляют:

- мотив – предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель – представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма дзюдоистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия дзюдо могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий дзюдо. Формирование цели не происходит одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий дзюдо.

Отличительными признаками дзюдо являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Занятия и соревнования по дзюдо проходят на специальном ковре, который называется татами и состоит из совокупности отдельных матов размером 1 x 1 или 1 x 2 метра и толщиной 4 сантиметра, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета: в его центре находится квадрат с минимальными размерами 8 x 8 метров и максимальными – 10 x 10 метров, который называется рабочей зоной и состоит из матов одного цвета. Внешняя часть татами, называемая зоной безопасности, состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер не менее 3 метров. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4 метров друг от друга на

маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 сантиметров и длиной около 50 сантиметров, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания. Любой поединок начинается и заканчивается поклоном обоих дзюдоистов друг другу.

Основная экипировка дзюдоиста – «дзюдога» включает в себя просторную куртку из хлопчатобумажной ткани и широкие брюки. Куртка плотно подпоясывается матерчатым поясом, цвет которого определяет уровень технической подготовленности дзюдоиста.

Дзюдога изготавливается из хлопка или подобного материала. Для спортсменов обязательной частью костюма должна быть футболка белого цвета. Костюм дзюдоиста должен соответствовать определенным требованиям.

Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вдоль туловища. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться левой полой на правую не менее чем на 20 сантиметров на уровне нижней части грудной клетки.

Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 сантиметров выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой должно быть пространство 10-15 сантиметров.

Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 сантиметров выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10-15 сантиметров по всей длине штанины.

Пояс шириной 4-5 сантиметров должен быть обернут дважды поверх куртки и завязан на уровне талии плоским узлом. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной 20-30 сантиметров.

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

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки по дзюдо – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система спортивной тренировки;
- 3) система соревнований;
- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:

- подготовка кадров;
- научно-методическое и информационное обеспечение;
- медицинское и медико-биологическое сопровождение;
- материально-техническое обеспечение;
- финансирование;
- организационно-управленческие факторы;
- факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

Система отбора и спортивной ориентации – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям дзюдо. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития. Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в дзюдо сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годовом цикле. К таким соревнованиям относятся олимпийские и паралимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

Функции системы спортивных соревнований в дзюдо очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов-дзюдоистов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие дзюдо; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки. Результативность процесса подготовки спортсменов обеспечивается уровнем профессиональной квалификации *кадров*, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. В тренировочном и соревновательном процессах должна применяться диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д. Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствует привлечению к комплексному *научному, медико-биологическому и информационному обеспечению* подготовки спортсменов специалистов различного профиля – педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

Эффективная подготовка спортсменов-дзюдоистов невозможна без соответствующей *материально-технической базы, инвентаря, оборудования и спортивной экипировки*. Использование новейших (более совершенных)

образцов спортивных изделий способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Функционирование системы спортивной подготовки нельзя строить в отрыве от *социальных, экономических, демографических условий и природной среды*. Особенно сильно на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса. Они могут способствовать как повышению спортивной работоспособности, так и ее значительному снижению.

Реализация программы спортивной подготовки и достижение поставленных задач напрямую зависит от *организации системы управления* процессом спортивной подготовки. Системность управления определяется соподчиненностью и скоординированностью решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты – биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом-дзюдоистом следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее также – НП);
- тренировочного этапа, или этапа спортивной специализации (далее также – ТЭ);
- этапа совершенствования спортивного мастерства (далее также – ССМ);
- этапа высшего спортивного мастерства (далее также – ВСМ).

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый год подготовки; свыше первого года подготовки (второй год подготовки);
- этап ТЭ: период начальной специализации (первый и второй года подготовки); период углубленной специализации (третий, четвертый и пятый года подготовки);
- этап ССМ: весь период (первый, второй и третий года подготовки);
- этап ВСМ: без ограничений.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по дзюдо, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств занимающихся;
 - овладение основами техники и тактики дзюдо;
 - выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных спортсменов;

- привитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера;
- 2) на тренировочном этапе:
 - дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития занимающихся;
 - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
 - дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики дзюдо;
 - приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
 - достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
 - профилактика вредных привычек и правонарушений;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - совершенствование техники и тактики дзюдо;
 - развитие специальных физических качеств;
 - освоение повышенных тренировочных нагрузок
 - дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
 - достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
 - неуклонное совершенствование техники и тактики дзюдо;
 - поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности;
 - достижение стабильных высоких спортивных результатов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 4 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных настоящей Программой.

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 11 лет, выполнившие «второй» юношеский разряд. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и технико-тактическому мастерству. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных настоящей Программой.

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются спортсмены, достигшие 14 лет, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения нормативов, установленных настоящей Программой, и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, достигшие 16 лет, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовленности и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже Мастера спорта России. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения установленных нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких спортивных показателей.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1

Таблица № 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки.

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по дзюдо. Их парциальное соотношение на каждом этапе приведено в таблице № 2.

Таблица № 2.

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25

Техническая, тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10

Таблица № 3.

**Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их почасовое соотношение
на этапах спортивной подготовки с разбивкой по годам**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	145ч-56 %	156- 50 %	156-25%	178-19%	197 - 18%	225-18%
Специальная физическая подготовка (%)	10 ч-4 %	22- 7%	112-18%	206-22%	240-22%	312-25%
Технико-тактическая подготовка (%)	94ч - 36 %	122-39%	281-45%	440-47%	524-48%	599-48%
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	8 ч- 3 %	9-3%	31-5%	37- 4%	33-3%	12-1%
Участие в спортивных соревнованиях, Инструкторская и судейская практика (%)	3ч- 1 %	3-1%	44-7%	75-8%	98-9%	100-8%
Итого:	260	312	624	936	1092	1248

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

Соревнования в дзюдо по своему характеру делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты спортсменов и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся по олимпийской системе с утешительными встречами и без таковых, по круговой системе или по смешанной системе.

Соревнования в дзюдо проводятся в определенных возрастных группах:

- младший возраст – мальчики и девочки до 12 лет;
- средний возраст – юноши и девушки до 14 лет;
- кадеты – юноши и девушки до 17 лет;
- юниоры и юниорки – до 20 лет;
- молодёжь – до 23 лет;
- мужчины и женщины;
- ветераны – после 30 лет.

Участники соревнований делятся по весовым категориям. Для мальчиков и девочек, для юношей и девушек существует 9 весовых категорий, для юниоров и юниорок до 20 лет – 8 весовых категорий, для юниоров и юниорок до 23 лет, а также для мужчин и женщин – 7 весовых категорий. Кроме того, для юниоров и юниорок, для мужчин и для женщин соревнования могут проводиться в абсолютной категории, где вес участников не учитывается.

Продолжительность поединка определяется возрастной группой участников:

- младший возраст – 2 минуты;
- средний возраст – 3 минуты;

- кадеты – 4 минуты;
- юниоры и юниорки до 20 лет – 4 минуты;
- взрослые – 5 минут;
- ветераны до 60 лет – 3 минуты, старше 60 лет – 2,5 минуты.

Минимальный объем соревновательной нагрузки спортсменов-дзюдоистов представлен в таблице № 4.

Таблица № 4.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

№ п/п	Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы спортивной подготовки ,количество соревнований,поединков					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3
2	Основные соревнования	-	-	1	1	2	2
3	Соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

2.4. Режимы тренировочной работы.

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

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

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

При планировании объемов работы тренеров, старших тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта) либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этап подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки - до 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

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

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития дзюдо, пола и возраста спортсменов.

Возрастные группы участников соревнований по дзюдо – взрослые, молодежь, juniors, юноши разных возрастов – определяются правилами официальных соревнований.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по дзюдо, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

В таблице № 5 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-дзюдоистов.

Таблица № 5.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства весь период
	1-й	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Год подготовки						
Кол-во часов в неделю	5	6	12	18	21	24
Кол-во тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Общее кол-во часов в год	260	312	624	936	1092	1248
Общее кол-во тренировок в год	156	156	208	312	572	572

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена,

исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга должны быть учтены наряду с полом, весом и уровнем готовности психологические особенности партнеров.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по дзюдо.

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

В соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

Многолетняя подготовка спортсмена-дзюдоиста должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения

высоких спортивных нормативов и званий - мастеров спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

- 7 лет – конец периода первого детства;
- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) – период второго детства;
- подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков;
- с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет с 85-90 уд/в мин, к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 лет частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок отражена в таблице № 6.

Таблица № 6.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	ударов за 10 секунд	ударов в минуту
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	26-29	156-174
Средняя	22-25	132-150
Малая	18-21	108-126

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно-сосудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырёх лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств отражены в таблице № 7.

Таблица № 7.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств

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

Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения роста-весовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качество совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки на каждом этапе подготовки указаны в таблице № 8.

Таблица № 8.

Предельные тренировочные нагрузки

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю
Этап начальной подготовки	До года	5
	Свыше года	6
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Свыше двух лет	12
	Свыше двух лет	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	21
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	24

2.7. Минимальные и предельный объем соревновательной деятельности

Показатели соревновательной нагрузки дзюдоистов в годичном цикле зависят от этапа подготовки (регулируются программой подготовки).

В группах начальной подготовки свыше года рекомендуется проводить 5 соревновательных поединков и 1 отборочное соревнование в год.

Среди дзюдоистов, занимающихся на тренировочном этапе группах (1 и 2 года), можно проводить до 10 соревновательных поединков, 2 отборочных и одно основное соревнование в год.

По мере роста квалификации дзюдоистов на этапах углубленной специализации и высших спортивных достижений количество соревнований возрастает, в соревновательную практику дзюдоистов вводятся отборочные и основные соревнования, количество и роль которых тоже значительно возрастают.

Дзюдоисты, занимающиеся на этапе углубленной специализации (учебно-тренировочные группы 3-го, 4-го и 5-го года), могут проводить до 15 соревновательных поединков, 3 отборочных и одно основное соревнование в год.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены проводят не менее 20 соревновательных поединков, 3 отборочных и два основных соревнования в год.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены проводят не менее 25 соревновательных поединков, 3 отборочных и два основных соревнования в год.

2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

спортивной экипировкой;

проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 9

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 10

ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п\п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измер.	Расчет. единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства	
				Ко-во	Срок эксплуатации (лет)	Ко-во	Срок эксплуатации (лет)	Ко-во	Срок эксплуатации (лет)	Ко-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Дзюдога белая	комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Дзюдога синяя	комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Пояс «дзюдо»	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

Таблица 10.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения

№ п\п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1

5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазания	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены тренировочные	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна - плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице № 11 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Таблица 11.

Требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления на этап	Рекомендуемый возрастной диапазон для зачисления на этапы	Минимальное количество занимающихся в группе
НП	До года	10	7-8	10
НП	Свыше 1 года		9-11	10
ТЭ	1	11	11- 12	6
ТЭ	2		12-13	6
ТЭ	3		13-14	6
ТЭ	4		15-16	6
ТЭ	5		16-17	6
ССМ	Не ограничена	14		1
ВСМ	Не ограничена	16		1

Примечание:

*при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 260 до 1248 часов.

Образец оформления объема индивидуального плана спортивной подготовки приведен в приложении № 1

Индивидуальное планирование подготовки дзюдоистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности дзюдоистов (в измеряемых величинах), важно планировать динамику состояния спортсмена – параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности дзюдоиста. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро- и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в дзюдо (таблица №12).

Таблица № 12.

Алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в дзюдо

п /п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

2.11. Структура годичного цикла.

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в дзюдо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки дзюдоистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки дзюдоистов обычно выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

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

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

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

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

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

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

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

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

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

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

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

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

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

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

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

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

В подготовке дзюдоистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты учебно-тренировочного процесса дзюдоистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на дзюдоистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляцион-ной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке дзюдоистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке дзюдоистов, занимающихся в тренировочных группах 3-4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма дзюдоистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

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

Пример построения базового микроцикла для дзюдоистов 13–16 лет, направленного на повышение статокINETической устойчивости и одновременного развития других качеств, такой: понедельник - преимущественное развитие быстроты; среда - взрывной силы и силовой выносливости; пятница - гибкости; понедельник - быстроты; среда - силы; пятница - преимущественное развитие выносливости.

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

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

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований.

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

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес РФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами),

- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На дзюдо распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и спортсменов, занимающихся дзюдо, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку дзюдоистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

1. Принцип сознательности и активности

Обучение технике и тактике в дзюдо немислимо без сознательной и активной деятельности обучающегося, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к дзюдо, должно стать главным побуждающим фактором всех действий дзюдоистов различного возраста. Начиная с младшего возраста, потребность к изучению элементов техники и тактики у дзюдоистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся дзюдо при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность дзюдоистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к дзюдо и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у занимающихся дзюдо осмысленное отношение и устойчивый интерес к дзюдо. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику дзюдо. Причина - в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся - «подвигаться», побороться, а у тренера - научить технике, тактике дзюдо. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность

физической подготовки дзюдоистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера;

б) дзюдоисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в дзюдо возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения дзюдоистами группы двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного конкретного действия, если обучаемый сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения - черты метода;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях дзюдо следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность дзюдоистов, оптимально трудные - стимулируют.

2. Принцип наглядности

Наглядность в дзюдо не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у дзюдоистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения дзюдоистами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов.

Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся дзюдо представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос, для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у дзюдоистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления дзюдоист не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании у дзюдоистов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики». При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии дзюдоисты следуют правилу «от смысла противоборства к смыслу применяемых действий». Тренеру необходимо стремиться, чтобы в тренировочном процессе дзюдоисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом

примере могли обобщить закономерности решения в дзюдо нескольких однотипных двигательных задач.

3. Принцип систематичности

Предусматривает систематичность занятий дзюдоистов при организации тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании тренировочного воспитательного процесса дзюдоистов.

4. Принцип прочности усвоения материала

Прочность усвоения - это результат тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и дзюдоистов всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения дзюдоистами двигательной задачи.

В тренировочном процессе дзюдоистов необходимо создавать условия для запоминания:

а) нужно сформировать у дзюдоистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания;

б) научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы);

в) постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения:

- начальное повторение - должно восстановить в памяти дзюдоистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия;

- текущее повторение - когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий;

- периодическое (регулярное) повторение самбистами техники изученных приемов - проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования;

- заключительное повторение - систематизирует ранее изученные технические действия дзюдо;

г) обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

5. Принцип научности

Научность - отличительный признак системы подготовки в дзюдо. Организованная подготовка дзюдоистов отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься дзюдоистами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) дзюдоисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике дзюдо и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером техники и тактики дзюдо и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины - усвоение терминологии дзюдо является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

6. Принцип доступности и индивидуализации

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям дзюдоистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.) Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей дзюдоистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма дзюдоистов на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма дзюдоистов, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей для дзюдоистов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у дзюдоистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности - распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность).

Другое условие - постепенность, т.е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий дзюдоистов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько дзюдоистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества

специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько дзюдоистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы

Специфические принципы - объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности дзюдоистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с дзюдоистами .

1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.

Направленность на высшие достижения осуществляется в дзюдо путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности дзюдоистов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке дзюдоистов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация в дзюдо характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого самбиста для разработки индивидуальных заданий.

2. Единство общей и специальной подготовки.

Специализация в дзюдо предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения в дзюдо во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки дзюдоистов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка дзюдоистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для дзюдоистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе дзюдоистов изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением

стажа занятий дзюдо и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

3. Непрерывность тренировочного процесса.

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности у дзюдоистов требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в дзюдо строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма дзюдоистов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у дзюдоистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Тренировочный процесс юных дзюдоистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для дзюдоистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

5. Волнообразность динамики нагрузок.

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе дзюдоистов:

- а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);
- б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;
- в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

6. Цикличность тренировочного процесса.

Тренировочная и соревновательная деятельность дзюдоистов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность тренировочной деятельности дзюдоистов основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

7. *Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности дзюдоистов.*

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности дзюдоистов. Планируя участие в соревнованиях дзюдоистов младшего возраста, тренеру необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных дзюдоистов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к дзюдо и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

8. *Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.*

В занятиях дзюдоистов, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся дзюдо (в т.ч. и их личностное развитие).

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 13.

Таблице № 13.

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы спортивной подготовки ,количество соревнований,поединков					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3
2	Основные соревнования	-	-	1	1	2	2
3	Соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

3.3. Планирование спортивных результатов.

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

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, 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.

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

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

Планирование годового цикла определяется:

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

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

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

Тренировочный этап

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

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

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Структура годичного цикла на данных этапах такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принципом тренировочной работы на данных этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в физкультурно-спортивных организациях должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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

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

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

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

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

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

- варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии;
- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;
- рациональность установленных интервалов отдыха;
- соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

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

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

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

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

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

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

- а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями;
- б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;
- в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);
- г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

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

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

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

Этапные обследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку. Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы

допуска к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

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

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

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

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

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

методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

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

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;
2. воспитание волевых качеств;
3. аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
4. совершенствование быстроты реагирования;
5. совершенствование специализированных умений;
6. регуляция психической напряженности;
7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
8. управление стартовыми состояниями.

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

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

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

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

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

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

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

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

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при

многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови. Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. Так, например, определение содержания лактата в крови используется при оценке уровня тренированности, направленности и эффективности применяемого упражнения, а также при отборе лиц для занятий отдельными видами спорта.

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

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

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

Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного дзюдоиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям дзюдо;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и

целеустремленности;

- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания дзюдо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике дзюдо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице №14 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Таблица № 14.

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1-й год	свыше года
1	2	3
I. Теоретическая подготовка		
1.1. Техника безопасности	1	1
1.2. Правила соревнований	1	1
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	1	1

1.4. Краткая история вида спорта	1	1
1.5. Краткие сведения о строении человека	1	1
1.6. Навыки оказания первой медпомощи	1	1
1.7. Морально-психологическая подготовка	1	1
1.8. Анализ соревнований	1	1
1.9. Методика самостоятельной тренировки		1
Всего часов:	8	9
II. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	145	156
2.2. Специальная физическая подготовка	10	22
2.3. Техничко-тактическая подготовка	94	122
2.5. Участие в соревнованиях, инструкторско-судейская практика	3	3
Всего часов:	252	303
Итого часов:	250	312

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях дзюдо, знаний техники безопасности на занятия и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
3. Правила соревнований по виду спорта.
4. Краткая история вида спорта и олимпийского движения.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой медицинской помощи.

7. Морально-психологическая подготовка.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела физкультурно-спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера.

Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники дзюдо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости дзюдоиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность — определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в дзюдо

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный дзюдоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

В таблице №15 указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных дзюдоистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Примерный материал по технической подготовке

Таблица №15

Наименование техники	Наименование техники на японском языке
приветствие (поклон):	рэй
приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами)	тати-рэй
приветствие в положении на коленях	дза-рэй
пояс (завязывание пояса)	оби
стойки	камаэ
высокая стойка	сидзэнтай
фронтальная высокая	сидзэнхонтай
правосторонняя высокая	мигисидзэнтай

левосторонняя высокая	хидарисидзэнтай
низкая стойка	дзиготай
фронтальная низкая	дзигохонтай
правосторонняя низкая	мигидзиготай
левосторонняя низкая	хидаридзиготай
передвижения	синтай
	суриаси
	цугиаси
скользящий переставной шаг	тайсабаки
приставной шаг	укэми
	усироукэми
	екоукэми
	маэукэми
	маэмавариукэми
повороты	кумиката
	миги сидзэнтай кумиката
	хидари сидзэнтай кумиката
	миги дзиготай кумиката
	хидари дзиготай кумиката
2 типа поворотов на 90 градусов, бросок через спину	кудзуси
бросок через голову подсадом	нагэ вадза
голенью	цури-госи
передняя подножка	сэои-нагэ
передняя подсечка	суми-гаэси
зацеп разноименной ноги изнутри	таи-отоси
отхват	хараи-цурикоми-аси
подсечка изнутри	о ути-гари
боковая подсечка	осото-гари
подхват под две ноги	ко ути-гари
подхват изнутри	дэаси-бараи
контрприемы	утимата
боковая подсечка от боковой подсечки	томоэ-нагэ
комбинации	каэси вадза
зацеп изнутри – бросок через спину	цубамэ-гаэси
фиксирующие приемы	рэнраку вадза
удержания	о ути-гари-сэои-нагэ
удержание сбоку с захватом руки и головы	катамэ вадза
удержание со стороны плеча с захватом	осаэкоми вадза
руки и головы	
удержание поперек	кэса-гатамэ
удержание верхом	ката-гатамэ
болевые приемы	екосихо-гатамэ
рычаг руки поперек	татэ-сихо-гатамэ
узел локтевого сустава	кансэцу вадза
удушающие приемы	дзюдзи-гатамэ
удушающий обратным захватом	удэ-гарами
одноименных отворотов (ладони к себе)	
уходы из опасных положений	симэ вадза
захватывающая ногу ТОРИ ногами	гяку-дзюдзи-дзимэ
через «мост» - накатом	ногарэката
через «мост» с захватом головы ТОРИ и	уход от кэса-гатамэ
упором в живот	

через «мост» с захватом штанины ТОРИ
 бросок через спину
 бросок через голову подсадом голенью

уход от кэса-гатамэ
 уход от еко-сихо-гатамэ
 уход от татэ-сихо-гатамэ

Программный материал практических занятий для тренировочного этапа.

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике дзюдо. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов

Таблица № 16.

Примерный тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе

Разделы подготовки	Год обучения				
	1	2	3	4	5
1. Теория (рекомендуемый перечень)					
1.1. Техника безопасности	4	4	4	4	4
1.2. Физическая культура и спорт в России	3	3	4	4	4
1.3. Влияние физических упражнений на организм	4	4	4	4	4
1.4. Физиологические основы	4	4	5	5	5

тренировки дзюдоиста					
1.5. Методика обучения основам тренировки	4	4	5	5	5
1.6. Планирование тренировки дзюдоиста	4	4	5	5	5
1.7. Основы техники и тактики дзюдо	4	4	5	5	5
1.8. Анализ соревнований	4	4	5	5	5
Всего часов	31	31	37	37	37
2. Практическая подготовка					
2.1. Общая физическая подготовка	156	156	178	178	178
2.2. Специальная физическая подготовка	112	112	206	206	206
2.3. Техническая подготовка	281	281	440	440	440
2.4. Участие в соревнованиях, инструкторско-судейская практика	44	44	75	75	75
Всего часов	593	593	899	899	899
Итого часов	624	624	936	936	936

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж

по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Патриотическое воспитание

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

3. Физическая культура и спорт в России

Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

4. Влияние физических упражнений на организм

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий дзюдо. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

5. Физиологические основы тренировки дзюдоиста Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

6. Основы методики обучения и тренировки дзюдоиста

Средства и методы тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7. Планирование тренировки дзюдоиста

Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий дзюдоиста.

8. Основы техники и тактики дзюдо

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника.

Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

9. Анализ соревнований

Просмотр видеоматериалов по дзюдо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров дзюдо и личной борьбе учащихся и анализ и динамика их выступлений

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирован в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости,

гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

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

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;

- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для спортсменов характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо в соответствии с таблицей №18. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный дзюдоист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

В таблице № указана основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных дзюдоистов за период подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер. К соревнованиям могут быть допущены лица, занимающиеся на тренировочном этапе, успешно сдавшие переводные нормативы, прошедшие медицинский осмотр и только среди спортсменов своей квалификации.

Технические действия и их терминология соответствующих уровню подготовки

Таблица №17

Технические действия	Терминология на японском языке
подсечка в колено	хидза-гурума
передняя опорная подсечка	сасаэ-цурикоми-аси
бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной)	уки-госи*
бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом	о-госи
бросок через бедро с захватом руки и головы	коси-гурума
бросок через бедро с захватом руки и отворота	цурикоми-госи
боковая подсечка под две ноги	окури-аси-бараи
зацеп снаружи	ко-сото-гакэ
боковая подножка седом	еко-отоси
бросок через ногу	аси-гурума
бросок через бедро подсадом бедром и голенью	ханэ-госи
передняя подсечка	хараи-цурикоми-аси
задняя подножка седом	тани-отоси
подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо	ханэ-макикоми
бросок через бедро, вскидывая на бедро	уцури-госи
бросок через ногу вперед	о-гурума

бросок вращением с захватом руки под плечо	сото-макикоми
бросок выведением из равновесия рывком	уки-отоси
задний подхват под две ноги	осото-гурума
передняя подножка седом	уки-вадза
передняя подножка на пятке	еко-вакарэ
бросок через грудь седом	еко-гурума
обратный бросок через бедро	усиро-госи
бросок через грудь прогибом	ура-нагэ
бросок выведением из равновесия толчком	суми-отоси
боковая подсечка в падении	еко-гакэ
боковая подсечка от зацепа изнутри под разноименную ногу	о тги-гаэси
задняя подсечка от передней подножки от подхвата под две ноги (зацепом снаружи)	косото-гари от таи-отоси хараи-госи-гаэси
отхват от отхвата	осото-гаэси
выведением из равновесия от подхвата изнутри	угимата-сукаси
подхват изнутри от зацепа снаружи	угимата от косото-гакэ
бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри	ко тги-гаэси
бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро	уцури-госи от госи-вадза
задняя подножка седом от броска через спину	тани-отоси от сэои-нагэ
рычаг коленом от удушающего отворота спереди	уки-мидзи-гатамэ от тоси-коми-дзимэ
рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками	еко-гурума от кэсэ-гурума
удушающий ногами от удержания поперек	уцури-санбэн-дзимэ от тэ-сико-гатамэ
удушающий рукавами от удержания верхом	осото-дари-фурума-дзимэ от татэ-сико-гатамэ
бросок через бедро с захватом руки и туловища – зацеп изнутри	о-госи-о ути-гари о ути-гари – утимата – татэ-сико-гатамэ
зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом	о ути-гари – утимата – татэ-сико-гатамэ
зацеп изнутри – зацеп снаружи – удержание поперек	ко ути-гари – коси-гурума – кэса-гатамэ
подсечка изнутри – передняя подножка – обратное удержание сбоку	ко ути-гари – о ути-гари – хараи-цурикоми-аси – ками-сико-гатамэ
подсечка изнутри – зацеп изнутри – передняя подсечка – удержание со стороны головы	цури-госи – о ути-гари – угимата – татэ-сико-гатамэ

бросок через бедро с захватом пояса на спине – зацеп изнутри	дзюдзи-гатамэ – татэ-сихо-гатамэ
подхват изнутри	осото-гари – аси-гурума – кэса-гатамэ
удержание верхом	утимата – таи-отоси – дзюдзи-гатамэ
рычаг локтя поперек – удержание – рычаг локтя	осото-гари – сасаэ-цурикоми-аси – еко-сихо-гатамэ
рычаг локтя поперек – вариант удержания верхом	утимата – суми-гаэси – татэ-сихо-гатамэ
отхват – бросок через ногу – удержание сбоку	ко ути-гари – екотомоэ-нагэ – дзюдзи-гатамэ
подхват изнутри – передняя подножка – рычаг локтя поперек	окури-эри-дзимэ – дзюдзи-гатамэ
отхват – передняя опорная подсечка – удержание поперек (в стойке комбинация разнонаправленная)	катаха-дзимэ – татэ-сихо-гатамэ
подхват изнутри – бросок через голову подсадом голенью – удержание верхом	санкаку-дзимэ – кудзурэ-ками сихо-гатамэ
подсечка изнутри – бросок через голову упором стопой в живот – рычаг локтя поперек	гяку-дзюдзи-дзимэ – татэ-сихо-гатамэ
удушающий отворотом сзади – рычаг локтя поперек	дэаси-бараи от ко ути-гари
удушающий отворотом сзади, блокируя руку – удержание верхом	ура-нагэ от госи-вадза
через голову подсадом голенью от броска захватом двух ног	хиккоми-гаэси от моротэ-гари
обратный бросок через бедро от атаки броском через бедро	усиро-госи от госи-вадза
выведение из равновесия рывком (скручиванием) от выведения из равновесия толчком	уки-отоси от суми-отоси
через грудь седом от броска через бедро с захватом руки и головы	еко-гурума от коси-гурума

через бедро, вскидывая на бедро от зацепа одноименной ноги снаружи	уцури госи от осото-гари
выведение из равновесия рывком (скручиванием) от выведения из равновесия толчком	уки-отоси от суми-отоси
зацеп одноименной ноги снаружи с захватом пояса на спине через одноименное плечо от броска через грудь	осото гари от ура-нагэ
боковая подсечка, передняя подножка	дэ- аши-бараи – таи-отоси
боковая подсечка под две ноги, отхват подхват изнутри, зацеп изнутри	окури-аси-бараи – о сото-гари
передняя подножка, задняя подножка	утимата – о ути-гари
бросок через спину, зацеп изнутри	таи-отоси – о сото-отоси
одноименной ногой	иппон-сэои-нагэ – ко тги-макикоми
бросок через спину, передняя подножка	иппон-сэои-нагэ – тани-отоси
отхват, зацеп снаружи	о сото-гари – ко сото-гакэ
передняя подсечка под опорную ногу, задняя подсечка	сасаэ-цурикоми-аси – косото-гари
обратное удержание сбоку	усиро-кэса-гатамэ
удержание «поплавок» (от болевого приема)	уки-гатамэ
рычаг локтя с упором руки в плечо	удэ-гатамэ
болевого прием с захватом руки под плечо	ваки-гатамэ
узел локтя от удержания верхом	удэ-гарами от татэ-сихо-гатамэ
рычаг локтя поперек от удушающего захватом одноименных отворотов	дзюдзи-гатамэ от гяку-дзюдзи-дзимэ
спереди	
рычаг локтевого сустава с захватом ногами руки и головы	санкаку-гатамэ
рычаг локтевого сустава через живот	хара-гатамэ
рычаг локтевого сустава захватом двумя руками	тэ-гатамэ
рычаг локтевого сустава через колено (или при помощи колена)	хидза-гатамэ
рычаг локтевого сустава ногами	аси-гатамэ
удушающий предплечьем сзади	хадака-дзимэ
удушающий отворотом сзади блокируя руку	катаха-дзимэ
удушающий одной рукой	кататэ-дзимэ
удушающий с захватом одноименных отворотов (ладони от себя)	нами-дзюдзи-дзимэ
удушающий с захватом одноименных отворотов (одна ладонь к себе, другая от себя)	ката-дзюдзи-дзимэ
удушающий отворотом спереди	цуккоми-дзимэ
удушающий двумя руками	ретэ-дзимэ
удушающий при помощи рукавов	содэгурума-дзимэ
удушающий отворотом сзади	окури-эри-дзимэ
удушающий ногами захватом руки и головы	санкаку-дзимэ

Программный материал практических занятий для этапа спортивного совершенствования.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки. На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

*Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе
спортивного совершенствования*

Разделы подготовки	Весь период
Теоретическая и психологическая подготовка	
1. Техника безопасности	3
1.2. Физическая культура и спорт	3
1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма	3
1.4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста	3
1.5. Планирование подготовки дзюдоиста	4
1.6. Техника и тактика дзюдо	4
1.7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	4
1.8. Анализ выступления на соревнованиях	4
1.9. Методика самостоятельной тренировки	5
Всего часов:	33
2.1. Общая физическая подготовка	197
2.2. Специальная физическая подготовка	240
2.3. Техническо-тактическая подготовка	524
2.4. Участие в соревнованиях, инструкторско- судейская практика	98
Всего часов:	1059
Итого часов:	1092

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России

Спортивные федерации. Федерация дзюдо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

5. Планирование подготовки дзюдоиста

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия.

6. Техника и тактика дзюдо

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела дзюдоиста. Методика обучения техническим действиям.

7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

8. Анализ выступления на соревнованиях

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

9. Методика самостоятельной тренировки

Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: Бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км., Кросс 3000 м., Плавание 100 м., Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств дзюдоиста и включает в себя:

броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники дзюдо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. Изучаются и используются в практической работе технические действия неклассического дзюдо, а так же других видов единоборств, прежде всего, дзюдо. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации, для проведения коронных и вспомогательных приемов представлены в таблице №19

Технические действия и их терминология

Таблица № 19

Технические действия	Технические действия на японском языке
Отхват	o-soto-gari
Подхват под одну ногу или передний подхват	goshi harai
Подхват изнутри	uchi-mata
Передняя подножка	tai-atoshi
Бросок через плечо	seoi-nage
бросок через спину	seoi-nage
бросок через голову с упором стопы в	tomoe-nage

живот
бросок через голову с подсадом голенью. sumi-gaeshi

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

В таблице № 20 приводится примерный тематический план тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства первого года обучения и свыше одного года обучения.

Таблица №20

Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Часы
1	2
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.1. Техника безопасности	1
	2
1.2. Планирование и построение спортивной тренировки	
1.3 Физиологические основы тренировки дзюдоиста	2
1.4 Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.	1
1.5 Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	2
1.6. Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников	2
1.7. Анализ выступления на соревнованиях	2
Всего часов:	12
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
2.1. Общая физическая подготовка	225
2.2. Специальная физическая подготовка	312
2.3. Техничко-тактическая подготовка	599
2.4. Участие в соревнованиях , инструкторско- судейская практика	100
Всего часов:	1236
Итого часов:	1248

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие учащиеся этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня и он носит индивидуальный характер.

1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Психологическая подготовка.

Роль и значение психики спортсмена для занятий дзюдо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания спортсмена.

3. Планирование и построение спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий.

4. Физиологические основы тренировки дзюдоиста.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

5. Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

6. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Значение терминологии в дзюдо. Наиболее часто употребляемые термины.

Международные правила соревнований по дзюдо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, судья на татами. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований.

Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально техническому обеспечению спортивной школы.

7. Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.

Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения. Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.

Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы. Анализ сильных и слабых сторон соперников. Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований. Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.

8. Анализ выступления на соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

9. Техническая подготовка спортсмена.

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники дзюдо. Углубленное изучение техники дзюдо. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);

- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);

- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).

- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом дзюдо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);

- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);

- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технического мастерства дзюдоистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику дзюдо, комбинации приемов, приемы из неклассического дзюдо, а также других видов единоборств, прежде всего дзюдо. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;

- вспомогательных приемов – 6;

- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые и удушающие приемы) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних

секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном дзюдо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки борьбы с различным противником «левшой», «правшой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д. Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение

мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку. Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение

тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у дзюдоистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник – развитие скоростных качеств, вторник – развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности дзюдоистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-

массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

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

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

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте. В таблице № 21 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 21.

План антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Учащиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и

интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по дзюдо, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в группах начальной подготовки обучения, должны овладеть принятой в дзюдо терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по дзюдо и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Учащиеся тренировочных групп свыше трех лет обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с дзюдоистами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по дзюдо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, арбитра на ковре.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов дзюдо, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с дзюдоистами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники дзюдо; оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность занимающихся.

Оценки уровня ОФП и СФП производится на основании следующих физических качеств:

Сила. Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15

лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности, именно, этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

Особенности силовой подготовки дзюдоистов.

Проявлению силы у дзюдоистов способствует преодоление сопротивления противника или противодействие ему за счет мышечного усилия. Основными средствами развития силы у занимающихся дзюдо являются подтягивание на перекладине, отжимания, различного вида приседания, разновидности прыжков с отягощением, ходьба по лестнице, поднятие штанги и гирь различного веса; упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, эспандерами, на сопротивление с партнером и сопротивление с окружающей средой (с использованием воды, песка, и др.); упражнения на силовых тренажерах.

Необходимо отметить тот факт, что наибольший темп изменений максимальной силы отмечается в возрасте 14-15 лет. Поэтому необходимо этот аргумент учитывать в тренировочном процессе подростков, особое внимание уделять развитию силы используя скоростно-силовые упражнения и пристальное внимание обращать на развитие силы отстающих мышечных групп в этом возрасте

Скоростно-силовые качества. Эти качества начинают постепенно расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. Поэтому на этапе углубленных занятий спортом скоростно-силовым упражнениям необходимо уделять особое значение.

Быстрота. Способность спортсмена выполнять движения с большой скоростью называется быстротой. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит в возрасте от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры, в которых должны использоваться различные броски с падением, захваты и другие специальные действия.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным максимальным потреблением кислорода, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к значительному росту у детей, занимающихся спортом. Аэробная мощность наиболее интенсивно растет в период полового созревания и замедляется только после 18 лет.

Анаэробная выносливость. Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной

активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Известно, что дети гораздо легче переносят длительные монотонные нагрузки, чем интенсивные и скоростные. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет и более значительный уже после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости дзюдоиста:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин).
5. Различные схватки.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в развитии гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой, с набивными мячами.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения: различные кувырки, перекаты, стойки на голове и руках, группировки и др.
4. Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса (сжимание и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

Ловкость. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости дзюдоиста:

1. Челночный бег 4x10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие двухлетнюю подготовку на начальном этапе могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма спортсменов двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые, силовые способности спортсмена и уровень технической подготовленности.

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

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие вступительные контрольные нормативы. Возраст спортсмена для зачисления на этап начальной подготовки – 7 лет.

. На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовки, имеющие второй юношеский разряд. Минимальный возраст зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки - 11 лет.

На этап спортивного совершенствования зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена для зачисления на этап спортивного совершенствования и сохранения на этом этапе с 14 лет и максимальными показателями не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа спортивного совершенствования.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию «Мастер спорта России», не имеющие медицинских противопоказаний, способные войти в юниорский, молодежный состав сборной команды России. Возраст спортсмена от 16 лет максимальными показателями не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Таким спортсменам предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

понятие	степень	цвет пояса
6 КЮ (рокукю)	1 ученическая	белый
5 КЮ (гокю)	2 ученическая	желтый
4 КЮ (ёнкю)	3 ученическая	оранжевый
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	зеленый
2 КЮ (никю)	5 ученическая	синий
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	коричневый
1 ДАН (сёдан)	1 мастерская	черный
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	черный
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	черный
4 ДАН (ёндан)	4 мастерская	черный
5 ДАН (годан)	5 мастерская	черный
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	красно-белый
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	красно-белый
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	красно-белый
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	красный
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	красный

4.3. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности детей отделения дзюдо за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

Для зачисления на этап начальной подготовки

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

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	Весовая категория от 26 кг до 50 кг	Весовая категория от 24 кг до 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин:	
	Весовая категория от 55 кг до 73 кг	Весовая категория от 44 кг до 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

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

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	Весовая категория от 46 кг до 60 кг	Весовая категория от 40 кг до 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9.8с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин:	
	Весовая категория от 66 кг до 81 кг	Весовая категория от 52 кг до 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 20 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин:	
	Весовая категория от 90 кг до +100 кг	Весовая категория от 70 кг до +78 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

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

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Развиваемые физические качества	Для спортивных дисциплин:	
	Весовая категория от 90 кг до +100 кг	Весовая категория от 70 кг до +78 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами (касания пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Система оценок показателей:

- «0» – не выполнение

- «1» - обязательное выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Минимальный бал по ОФП И СФП при зачислении в группы **6 баллов**.

При выполнении беговых упражнений на координацию – за улучшение результата на 0,1сек (за каждую) - добавляется по 1 балу.

При выполнении упражнений на силу и скоростно- силовую подготовку увеличение результата на 1 раз , 10 см (за каждые) – добавляется по 1 балу.

Минимальный бал, который необходимо набрать поступающему по **техничко- тактической подготовке 12 баллов.**

Общая сумма баллов по выполнению показателей заносится в протокол приемной комиссии, утверждается председателем приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в МБУ СШОР.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

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

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

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде зачетов (каждый месяц), экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности

(по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана). На зачетах в основном проверяются знания, умения выполнять технические действия проверяются в процессе просмотра технической подготовленности дзюдоистов, а степень совершенства навыка борьбы проверяется в основном на соревнованиях.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями борца. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и в схватках. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении приемов и упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у борца сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента приема, в котором имеется ошибка;
- выполнение приема в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе приема;
- предложение выполнить прием неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;
- выполнение приема тренером с тем занимающимся, у которого обнаружена ошибка
- тренер предлагает занимающемуся выполнить прием на себе. Во время выполнения он правильно направляет его усилие и в то же время не дает выполнить неправильное движение.

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении приема.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения приема или упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их. Это можно сделать:

- подбором партнеров, (более легких, более слабых, более удобных для выполнения приемов);
- указания партнеру, как помочь товарищу при выполнении им приема;
- выполнение приема на манекене;

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе

подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

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

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

Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальных физической подготовленности.

Для тренировочного этапа

	До двух лет	Свыше двух лет
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-	18,0	17,0

вправо), с		
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	23,0	20,0
10 бросков партнера через бедро с	19,0	17,0

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

	Весь период
Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо), с	14.0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	16.5
10 бросков с партнером через бедро с	14.0

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

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

Время 10-ми бросков «через бедро», выполняется на татами , с партнером. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется до 0,1 с.

Технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинации в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение технических действий, используя действия противника. Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую

взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных технических действий и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс технических действий. Материал скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Большое внимание рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действий с использованием движений партнера. На последующих ступенях перед дзюдоистами стоит задача – научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения техническим действиям.

На практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным техническим действиям и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные технические действия в логически связанные комбинации. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные технические действия, а комплексы логически взаимосвязанных технических действий, имеющих целью одержания победы.

Тактика выполнения технических действий.

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

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

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

- а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из

равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

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

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

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

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

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

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

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

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

Многолетний процесс подготовки дзюдоистов должен строиться с учетом методических указаний:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся).

- наглядности - единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека - первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).

- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Техническая подготовка дзюдоистов

Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют 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 движениями.

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

- а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;
- б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов;
- в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

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

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков:

- врожденные способности характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных дзюдо;
- прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

Этап начального разучивания (формируется продумывание, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности:

- обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых;
- по возможности исключить воздействие сбивающих факторов;
- прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения;

- интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления;
- в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях).

Методические особенности:

- обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся;
- число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать;
- интервалы отдыха постепенно сокращаются;
- обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности:

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

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

Занятие начинается с осознания спортсменом тренировочной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии - одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

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

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

- осмысливание задачи 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 готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);

- двигательный опыт 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.

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 показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей. Умение выполнять все технические действия в обе стороны - признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников. Это подтверждает необходимость закладывания основ «двусторонности» и учета ведущей руки в подготовке дзюдоистов.

Методические рекомендации по обучению леворуких детей и амбидекстров технике дзюдо:

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

Тактическая подготовка

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

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

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

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

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

Другая разновидность тактики - это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами индивидуальности.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

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

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

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

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

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

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

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

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

Общеспортивная подготовка

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

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

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

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

Особенности силовой подготовки дзюдоистов

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним

отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

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

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

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

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

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

Организация медико-биологического обследования

В дзюдо медико-биологические обследования проводятся систематически.

Обычно в дзюдо применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность

проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью дзюдоистов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации дзюдоистов к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности дзюдоистов позволит повысить эффективность тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников.

Нормативные документы:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 21 августа 2017 года N 767).
3. Методические рекомендации по применению Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации Краснодарского края, осуществляющие спортивную подготовку при разработке правил приема.
4. Ерёгина С.В. и др. «Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» – М. Советский спорт, 2006. – 208 с.
5. Галковский Н.М., Катулин А.З.- «Спортивная борьба» / М.: Просвещение, 1968-583 с.
6. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». – М.: Ф и С, 1974.
7. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. «Подготовка дзюдоистов» - Майкоп, Адыг. отд. Краснодар. кн. изд-ва -1990,- 440 с.
8. Коблев Я.К., Рубанов М.Н, Невзоров «Борьба дзюдо» М.:Ф и С, 1987-160 с.
9. Силин В.И. «Дзюдо» М.- Ф и С, 1977- 104 с.
10. Шагуч А.А. «Основы обучения двигательным действиям в дзюдо» Майкоп, редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета 2006 - 40 с.
11. Туманян Г.С. «Спортивная борьба» учебное пособие. М.-ФиС, 1985 - 144 с.
12. Белоус В., Лутцев Ю., Фок М. «Борьба дзюдо на Кубани и в Адыгее». – Краснодар, Кубанский гос.ун-т, 2013 - 296 с.

5.2. Интернет ресурсы:

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

спортсмена на ____ год

Наименование учреждения - _____

Вид спорта _____

Этап спортивной подготовки - _____

ФИО спортсмена - _____

Дата рождения _____ Спортивная квалификация _____

Основные задачи: _____

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ							
	Наименование соревнований	Сроки и место проведения	Планируемый результат (баллы и место)	Выполнение результата (баллы и место)	Виды соревнований		
					Контрольные	Отборочные	Основные
	Первенство Краснодарского края среди юниоров и юниорок	согласно календарного плана официальных физкультурных мероприятий Краснодарского края					
	Чемпионат Краснодарского края						
	Первенство Краснодарского края среди юниоров и юниорок до 18 лет						
	Участие во всероссийских, межрегиональных и международных спортивных соревнованиях, согласованных в установленном порядке и включенных в ЕКП Минспорта России, общероссийских федераций	согласно календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.					
	Участие в ТМ, УМО, ЭКО, экипировке сборных команд						
	Проведение ТМ по подготовке к межрегиональным, всероссийским и международным соревнованиям, предсезонных и восстановительных ТМ.						

Месяцы			1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	того: И
Планируемые и фактические объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	Тактическая, теоретическая, подготовка	л.													
		ып.													
	ОФП	л.													
		ып.													
	СФП	л.													
		ып.													
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	л.													
		ып.													
	Техническая подготовка	л.													
		ып.													
	Тренировочные мероприятия (сборы)	Место проведения													
		Сроки проведения													
Общее количество дней															

Заключение о выполнении плана

Тренер

_____ (подпись)

Дата _____
(Ф.И.О)

Старший тренер

_____ (подпись)

Дата _____
(Ф.И.О)

Заместитель директора

_____ (подпись) (Ф.И.О)

Дата _____

