МКУ УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА РУБЦОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

**«ПРИНЯТО» «УТВЕРЖДАЮ»**

тренерским советом Директор МБУСП СШ №2

протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Князьков А.И.

Приказ № \_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

Срок реализации: бессрочно

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**МБУ СП «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»**

**ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

Разработчики:

Быков Р.С.- Зам.директора по УВР

Кудина К.В-Специалист по кадрам

«СОГЛАСОВАНО»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /И.И. Самсонов/

**Рубцовск 2017**

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка ………………………………… ……………………….….3

1. Общие положения 3
2. Характеристика вида спорта 4
3. Специфика организации тренировочного процесса 5
4. Структура системы многолетней спортивной подготовки 6

Раздел 2. Нормативная часть 7

1. Продолжительность и характеристика этапа спортивной подготовки, минималь­ный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное ко­личество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки 7
2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки 8
3. Планируемые показатели соревновательной деятельности 9
4. Режим тренировочной работы 9
5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 10
6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 13
7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 14
8. Требования к количественному и качественному составу групп 16
9. Объем и особенности спортивной подготовки 16
10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов,

мезоциклов) 19

Раздел 3. Методическая часть 22

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 22
2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 24
3. Программный материал для практических занятий 26

3.3.1.Теоретическая подготовка 26

3.3.2. Техническая подготовка 28

3.3.3. Физическая подготовка 32

3.3.4. Тактическая подготовка 41

1. Рекомендации по организации психологической подготовки 46
2. Планы применения восстановительных средств 50
3. Планы антидопинговых мероприятий 52
4. Планы инструкторской и судейской практики 53

Раздел 4. Требования к результатам и условиям реализации Программы

на этапе спортивной подготовки ……………………………………………………. 55

Раздел 5. Информационное обеспечение…………………………………………. 59

1. **Пояснительная записка**
   1. **Общие положения**

Программа спортивной подготовки по дзюдо Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки « Спортивная школа №2» разработана на основании

* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЭ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
* Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19.09.2012 г. № 231 «Об ут­верждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

* формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности;
* укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
* обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
* совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
* формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить корректи­вы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастер­ства;
* овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе трениров­ки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию дзю­доистов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочно­го процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической под­готовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теорети­ческого материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам тео­рии в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и со­ревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в оп­ределении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в по­строение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

**1.2. Характеристика вида спорта**

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных еди­ноборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера дер­жаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, ос­нованное преимущественно на захватах и бросках.).

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживаю­щие дыхание) приемы. Удары и часть наиболее травмаопасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоки), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к тата­ми в течение 30 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревно­вания по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпий­ских Игр. Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олим­пийскую программу игр. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо сре­ди мужчин были впервые включены в Токио (1964 год). Соревнования по дзюдо среди жен­щин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барсе­лоне.

**1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки дзю­доистов определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происхо­дит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно ис­пользовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства на­правлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техни­ки, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо - улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Дзигаро Кано (основатель дзюдо) считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых лю­дей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий как в правую, так и в ле­вую сторону. Особое внимание Д. Кано уделял прикладной стороне занятий дзюдо в повсе­дневной жизни с учетом использования для этого пяти его принципов.

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, вниматель­но наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
2. Владей инициативой в любом начинании.
3. Осмысливай действия полностью, действуй решительно.
4. Знай, когда следует остановиться.

5. Придерживайся среднего между радостью и грустью, истощением и ленью, безрас­судной храбростью и трусостью.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по дзюдо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричне­вому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, кото­рые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивно-массовых мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным план-графиком.

Продолжительность 1 часа тренировочных занятий 45 минут (академический час) на основании приказа Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Подготовка спортсменов высокого класса предполагает систему многолетней подго­товки. Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолет­ний, круглогодичный, специально организованный процесс воспитания, обучения, развития, повы­шения функциональных возможностей спортсменов - процесс, составными частями которого являются также гигиенический режим, научный, врачебный и педагогический контроль, матери­альные условия, организация и др., неразрывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений».

Важным условием успеха тренера в работе с дзюдоистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

* строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
* постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
* увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
* тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
* строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

* начальной подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации);
* этап совершенствования спортивного мастерства;
* этап высшего спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки дзюдоиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в дзюдо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в опреде­ленных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы станов­ления спортивного мастерства. Переход борца от одного этапа подготовки к другому харак­теризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Раздел 2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность и характеристика этапа спортивной подготовки, минималь­ный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное коли­чество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подго­товки

**Таблица**

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 по виду спорта дзюдо

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

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

**Таблица**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной под­готовки | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | совер­шенство­вания спортив­ного мас­терства св. года | этап выс­шего спортив­ного мас­терства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух  лет |  |  |
| Общая физическая под­готовка (%) | 54-60 | 50-54 | 20-25 | 17-19 | 14-18 | 14-18 | 16 | 16 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 1-5 | 5-10 | 16-20 | 18-22 | 20-22 | 20-25 | 20 | 24 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 32-40 | 38-42 | 40-45 | 42-47 | 45-48 | 45-50 | 47 | 48 |
| Теоретическая, психологическая подго­товка (%) | 2-4 | 2-4 | 4-5 | 4-5 | 3-4 | 1-2 | 4 | 0,5 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 1 | 1-2 | 6-8 | 8-9 | 8-10 | 8-10 |  |  |

***Примечание:*** *в группе совершенствования спортивного мастерства и высшего спор­тивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяется тренером инди­видуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе, оно может изменяться в течение года не один раз.*

**Таблица**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

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

2.3. **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**Таблица**

Планируемые показатели соревновательной деятельности

по виду спорта ДЗЮДО

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

2.4. **Режим тренировочной работы**

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора Центра после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки дзюдоистов следующей продолжительности:

■ на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

а) по программам спортивной подготовки;

б) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер. Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель тренировочной работы, 6 недель ак­тивного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нор­мативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Учебный год на­чинается 1-го сентября.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требова­ниями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при стро­гом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следую­щей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора . В отдель­ных случаях дзюдоисты стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переве­дены в группу следующей ступени в течение календарного года.

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

1.Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

* проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
* иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;

- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, мес­там проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия дзюдо.

2. Возрастные требования.

- продолжительность этапа начальной подготовки 2 года

* продолжительность тренировочного этапа 5 лет
* продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства 3 года
* продолжительность этапа высшего спортивного мастерства не ограничено

3.Психофизические требования.

В единоборствах в плане психо - физических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, ин­теллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, ско­рость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условнорефлекторная дея­тельность при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрей пере­ключаться с одного вида деятельности на другой.

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздей­ствием внешних факторов. В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их законо­мерное осуществление, т.е. стратегию. Стратегия - это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

* способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;
* способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекаю­щие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих дан­ных;
* способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;
* способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и за­ключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельно­сти и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой сово­купности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятно­стные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхож­дения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревновани­ях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность приня­того решения.

Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к пере­стройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нерв­ных процессов.

Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различ­ных технических приемов, и в первую очередь - на своевременности действий. Немаловаж­ную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связа­ны с тактическими возможностями спортсменов. Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наи­большей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние, как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

Предстартовые состояния включают в себя:

* общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;
* определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверен­ность, боязнь, робость и т.д.;
* морально-волевую готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием от­ветственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до от­ветственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной систе­ме.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность при­водит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбуди­мости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой Со­стояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спор­тивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спор­тивных мероприятиях.  Соревновательные поединки предназначены для выявления технической готовности дзюдоистов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок кото­рые на данный момент по его мнению наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хоро­шо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.  Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнова­ния разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует опреде­лить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и мораль­но - психологически.  Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо раз­личается состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к реше­нию задач тренировочного процесса. | | | | | | | | | | |
| **2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**  **Таблица**  Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый  для прохождения спортивной подго­товки | | | | | | | | | | |
| N п/п | | Наименование | | | | 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 лазанья | | | | штук | | | 2 | | |
| 7 | | Кушетка массажная | | | | штук | | | 1 | | |
| 8 | | Манекены тренировочные | | | | штук | | | 8 | | |
| 9 | | Мат гимнастический | | | | штук | | | 6 | | |
| 10 | | Мяч баскетбольный | | | | штук | | | 2 | | |
| 11 | | Мяч волейбольный | | | | штук | | | 2 | | |
| 12 | | Мяч для регби | | | | штук | | | 2 | | |
| 13 | | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | | | | комплект | | | 2 | | |
| 14 | | Мяч футбольный | | | | штук | | | 2 | | |
| 15 | | Напольное покрытие татами | | | | комплект | | | 1 | | |
| 16 | | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | | | | штук | | | 1 | | |
| 17 | | Резиновые амортизаторы | | | | штук | | | 10 | | |
| 18 | | Секундомер электронный | | | | штук | | | 3 | | |
| 19 | | Скамейка гимнастическая | | | | штук | | | 4 | | |
| 20 | | Стенка гимнастическая (секция) | | | | штук | | | 8 | | |
| 21 | | Тренажер кистевой | | | | штук | | | 16 | | |
| 22 | | Тренажер универсальный малогабаритный | | | | штук | | | 1 | | |
| 23 | | Турник навесной для гимнастической стенки | | | | штук | | | 2 | | |
| 24 | | Урна-плевательница | | | | штук | | | 2 | | |
| 25 | | Электронный весы до 150 кг. | | | | штук | | | 1 | | |
| **Обеспечение спортивной экипировкой**  **Таблица** | | | | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | | 1 | Дзюдога белая | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 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 |   **2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки** | | | | | | | | | | |
| Наполняемость в группах соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо приказы Минспорта РФ № 231 от 19.09.2012 года, № 1125 от 27.12.2013года соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивной подготовки   * уровень спортивной квалификации в соответствии ЕВСК * выполнение плана спортивной подготовки * прохождение предварительного соревновательного отбора * динамические наблюдения * соблюдение антидопинговых правил | | | | | | | | | | |
| 2.9. Объем и особенности спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
| Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида | | | | | | | | | | |
| спорта дзюдо определяются в зависимости от весовых категорий. | | | | | | | | | | |
|  | 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 и высшего спортивного мастерства.  Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта дзюдо,  допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и  специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, | | | | | | | | | | |
| проходящими спортивную подготовку. | | | | | | | | |
| Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.  Таблица  Перечень тренировочных сборов | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | | | Оптимальное число  участников сбора | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные сборы | | | | | | | | | | |
| 1.1 | По подготовке к  международным спортивным  соревнованиям | | - | 18 | 21 | | | 21 | Определяется  организацией,  осуществляющей  спортивную подготовку | |
| 1.2 | По подготовке к чемпионатам,  кубкам, первенствам России | | - | 14 | 18 | | | 21 |
| 1.3 | По подготовке к другим  Всероссийским спортивным  соревнованиям | | - | 14 | 18 | | | 18 |
| 1.4 | По подготовке к официальным спортивным  соревнованиям субъекта  Российской Федерации | | - | 14 | 14 | | | 14 |
| 2. Тренировочные сборы | | | | | | | | | | |
| 2.1 | По общей или специальной физической подготовке | | 44  - | 44  - | 4  - | | | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку | |
| 2.2 | Восстановительные | | - | До 14 дней | | | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку | |
| 2.3 | Для комплексного медицинского обследования | | - | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4 | В каникулярный период | | До 21 дня подряд и не более 2 раз в год | | - | | | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку | |
| 2.5 | Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта) | | - | До 60 дней | | | | - | В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта | |
| Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяется самостоятельно в соответствии с локальным актом.  Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.  С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности спортивной подготовки:  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; в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. | | | | | | | | | |
| **2.10. Структура годичного цикла**  **(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**  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, годичных, многолетних.  1). 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. | | | | | | | | | |

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Одна­ко психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

Психическая напряженность - это совокупность психофизиологических явлений, обес­печивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позво­лит более четко выявить взаимокомпенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

**2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы кругло­годичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на сорев­нованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы дзюдоиста, целе­сообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, из­бежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после сорев­нований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта дзюдо;

* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спор­тивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, ут­верждённых международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

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

2). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап учебно- 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 микро-циклов в определенной последова­тельности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

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

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

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

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

Базовый мезоцикл - основная работа с дзюдоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физиче­ской, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла ха­рактеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет ос­нову подготовительного периода и включаются 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.

3). Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно за­конченные повторяющиеся фрагменты 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 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 двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) 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.

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 статокинетической 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 (на- правленые на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревно­ваниях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по дзюдо в процессе трениро­вочной деятельности).

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

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

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

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более де­тальное построение процесса подготовки дзюдоистов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подго­товительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревнователь­ной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

**Раздел 3. Методическая часть**

3.1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования**

**к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

1). Рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала ос­новной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава зани­мающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в под­готовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

* организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообще­ние задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
* осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособ­ности сердечно-сосудистой, дыхательной ими ной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
* осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специаль­ные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкрет­ных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, по­могающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый ре­жим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В боль­шинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем трениро­вочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге трени­ровочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плот­ность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей зани­мающихся.

Организационные формы проведения занятий:

* Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, уси­ливается их взаимодействие, взаимопомощь.
* Индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным задани­ям.
* Самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методи­ческой литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

2). Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

* 1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и имеющие письменное разрешение родителей (для учащихся до 18 лет).
  2. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°
  3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.
  4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.
  5. Учащиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами Ногти на руках учащихся должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.
  6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необ­ходимо снимать.
  7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед трени­ровкой.
  8. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.
  9. Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения проводятся с со­блюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра
  10. При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и самостраховки.
  11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приё­ма.
  12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических дейст­вий.
  13. Спортсменам, не занятых в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.
  14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.
  15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.
  16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.
  17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызы­вающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связан­ная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной ра­боты, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответ­ствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на трениро­вочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в ко­торых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направлен­ной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером уп­ражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжи­тельностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотноше­ния этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, ак­тивно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполне­нии упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плот­ностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различ­ной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его ин­дивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функ­ций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реак­цию у спортсменов разной квалификации.

**3.3. Программный материал для практических занятий**

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сто­рон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представле­ние о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизи­ровать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления трениро­вочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в со­ревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолирован­но, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спор­тивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

3.3.1. **Теоретическая подготовка**

Под теоретической подготовкой дзюдоиста следует понимать педагогический процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретиче­ских занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им фор­ме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового об­раза жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсме­нов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

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

Для дзюдоистов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

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

**Таблица**

**Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Этапы подготовки |
|  | Физическая культура и спорт | Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее зна­чение для укрепления здоровья, всестороннего физического разви­тия, подготовки к труду и защите Родины. | НП, УТ, СС, ВСМ |
|  | Краткий обзор развития дзюдо | История создания дзюдо. Сведения о развитии дзюдо в СШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. | НП, УТ, СС, ВСМ |
|  | Краткие сведения о строении и функциях организма | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный ап­парат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. | НП, УТ, СС, ВСМ |
|  | Основы знаний по ги­гиене, закаливанию, ре­жиму и питанию | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Ги­гиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания Закаливание воздухом водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. | НП, УТ, СС, ВСМ |
|  | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществле­ния врачебного контроля в СШ. | НП, УТ, СС, ВСМ |
|  | Основы технике и так­тики | Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи техниче­ской и тактической подготовки. | НП, УТ, СС, ВСМ |
|  | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное со­держание. СФП и СФП. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | УТ, СС, ВСМ |
|  | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки | УТ, СС, ВСМ |
|  | Психологическая подго­товка | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, реши­тельность, настойчивость. | УТ, СС, ВСМ |
|  | Правила соревнований | Значение соревнований , их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. | УТ, СС, ВСМ |
| **3.3.2 Техническая подготовка**  Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо - это система движений, действий и опера­ций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.  В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:  а) основа техники - совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);  б) главное звено (звенья) техники - наиболее важная часть конкретного способа реше­ния задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявле­ния максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);  в) детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).  Требования к технике дзюдо: результативность - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.  Эффективность - соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.  Стабильность - определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполне­ние действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).  Вариативность - предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).  Экономичность - рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.  Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки). Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кодокан». | | | |

**Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки**

***Техника***

Стойки (shisei) – правая, левая, фронтальная, высокая, средняя, низкая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (shintai) – обычными шагами (ayumi-ashi), подшагиванием (tsugi-ashi), скользящим шагом, попеременным шагом назад. Дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Повороты (tai-sabaki) – на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (kumi-kata) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо). Падения (ukemi) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула партнера, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

**KUZUSHI – выведение из равновесия**

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

**UKEMI – падения**

|  |  |
| --- | --- |
| Yoko (Sokuho)-ukemi | На бок |
| Ushiro (Koho)-ukemi | На спину |
| Mae (Zenpo)-ukemi | На живот |
| Zenpo-tenkai-ukemi | Кувырком |

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Uchikomi. Randori.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

**Nage-Waza – техника бросков**

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

**Katame-Waza – техника сковывающих движений**

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

**САМООБОРОНА**

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

***Тактика:***

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых).

*Тактика ведения поединка:*

* сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
* постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
* проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
* проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа);
* перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

*Тактика участия в соревнованиях:*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Наге-вадза --техника броска** | | | | | | |  |  | |  |
|  |  |  |  | **/** |  | |  | |  | **\** |  |  | |  |
|  | Тати вадэа — броски стоя | | | | | | | |  | Сутэми-вадза броски с падением | | | |
|  | **/** |  | **/** | | |  | **/** | |  | **/** |  | **/** | |  |
| Тэ- руками | |  | Коси -бедрами | | |  | Аси - ногами | |  | Маэ-сутэми -броски вперед |  | Еко-сутэми –  броски в сторону | | |
| Рис. 1. Классификация базовой техники бросков в дзюдо (по П. Харингтон, 2003)  Выделенные 5 групп бросков включают по 8 видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (тори) - стоя или с падением. В школе «Кодокан» технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).  В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков:  а) Броски ногами - при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, под­сечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.  б) Броски руками - в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).  в) Броски туловищем - при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туло­вищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.  В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.  **Программный материал для тренировочного этапа**  ***Броски*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Задняя подсечка 2. Подсечка из нутрии 3. Бросок через ногу вперед 4. Подсечка в темп шагов 5. Передняя подножка 6. Подхват под две ноги 7. Подхват из нутрии | | | | | | | |  | |  |  |  |  | |
| ***Приемы борьбы лежа*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Удержание с боку с захватом из под руки 2. Удержание сбоку захватом своей ноги 3. Обратное удержание с боку 4. Удержание со стороны головы захватом руки и пояса 5. Удержание поперек захватом дальней руки 6. Удержание верхом захватом руки | | | | | | | | | | |  |  |  | |
| ***Броски*** | |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  | |
| 1.Зацеп с наружи  2.Бросок через бедро захватом за пояс | | | | | | | | | | |  |  |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. Боковая подножка с падением | | |
| 4. Бросок через ногу в сторону | |  |
| 5. Подсад голенью |  |  |
| 6. Передняя подсечка под отставленную ногу | | |
| 7. Бросок через голову | |  |
| ***Приемы борьбы лежа*** | |
| 1. Удушающий предплечьем спереди | | |
| 2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх | | |
| 3. Удушающий верхом, скрещивая ладони вниз | | |
| 4. Удушающий сзади, плечом и предплечьем с упором в затылок | | |
| 5. Удушающий сзади двумя отворотами | | |
| 6. Удушающий сзади, выключая руку | | |
| 7. Узел поперек |  |  |
| 8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами  **Программный материал для групп**  **совершенствования спортивного мастерства** | | |
| **1 года обучения:** | | |
| 1 ДАН. Черный пояс. | | |
| Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в раз­личных условиях. Овладение приёмами быстрого восприятия и анализа (переработки ин­формации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия ре­шения. | | |
|  | |
| НАГЭ-НО-КАТА. |  |  |
| Разделы: ТЭ-ВАДЗА |  |  |
| КОШИ-ВАДЗА |  |  |
| АШИ-ВАДЗА |  |  |
|  |  |  |
|  |  | **Таблица** |
| НАГЭ-ВАДЗА - | | ТЕХНИКА БРОСКОВ |
| Ката-аши-дори - Сасаэ-цурикоми-аши | | Передняя подсечка с захватом ноги |
| Ката-аши-дори - О-учи-гари | | Зацеп изнутри с захватом ноги |
| Ката-аши-дори - Харай-гоши | | Подхват с захватом ноги |
| Ката-аши-дори - Тай-отоши | | Передняя подножка с захватом ноги |
|  |  | **Таблица** |
| РЭНСОКУ-ВАДЗА - ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ | | |
| Харай-гоши - Тай-отоши | Подхват - Передняя подножка | |
| Ко-сото-гакэ - Кибису-гаэши | Зацеп голенью снаружи - Бросок захватом за пятку | |
| О-учи-гари - Ко-учи-гакэ | Зацеп изнутри голенью - Одноименный зацеп изнутри голенью | |
| О-учи-гари - Тай-отоши | Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка | |
| О-учи-гари - Сеои-наге | Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину | |
| Тай-отоши - О-учи-гари | Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью | |
| Сеои-наге - О-учи-гари | Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью | |
| Де-аши-барай - Кучики-таоши | Боковая подсечка - Бросок захватом за подколенный сгиб | |
| **Программный материал для групп**  **совершенствования спортивного мастерства** | | |
| **2 года обучения:** | | |
| 2 ДАН. Черный пояс. | | |
| Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в раз­личных условиях. Овладение приёмами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия ре­шения. | | |
| НАГЭ-НО-КАТА |  |  |

3.3.3 Физическая подготовка

Физическая подготовленность дзюдоистов - это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка дзюдоиста направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

**А) Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития специальных физических качеств*

**Силы:** выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.

**Быстроты:** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.

**Выносливости:** проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут).

**Гибкости:** проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

**Ловкости:** выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки (De-ashi-barai) – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Учи-коми (для Seoi-Nage, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari).

**Б) Общая физическая подготовка**

*Упражнения для развития общих физических качеств.*

**Силы:** гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

спортивная борьба *–* приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

**Быстроты:** легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места.

**Гимнастика** – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

**Гибкости:** спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** легкая атлетика – челночный бег 3х10 м: гимнастика – кувырки перед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** легкаяатлетика – кросс 800м, плавание – 25м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 9 , 180 , 360 ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; пере ползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Силовая подготовка дзюдоиста

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

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

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

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

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

Задачи силовой подготовки дзюдоистов:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двига­тельного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

|  |
| --- |
|  |

Возможные методические ошибки:

■ Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относи­тельно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыж­ковых упражнений дзюдоистами та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходиться на трехглавую мышцы и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возни­кать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся дзюдо. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у дзюдоистов могут возникать нару­шения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

* Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной рас­тяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.
* Применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне ус­талости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.
* Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отя­гощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.
* Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упраж­нений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.
* Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в рабо­те сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

**Скоростная подготовка дзюдоиста**

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

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

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

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

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

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

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

Развитие скоростных способностей дзюдоистов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно- моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств

мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных меха­низмов движения и степенью освоенности действия. Возможные методические ошибки:

* выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной по­верхности, а также при неплотной укладке татами;
* недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к ста­билизации скорости и скоростному «барьеру»;
* резкое увеличение объема скоростных упражнений;
* недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
* перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
* недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражне­ний;
* выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утом­ления.

**Развитие выносливости дзюдоиста**

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

Различают два вида выносливости. Общая выносливость - это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносли­вость дзюдоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфиче­ской тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях дзюдо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

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

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

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

Задачи по воспитанию общей выносливости дзюдоистов:

* 1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения макси­мального уровня потребления кислорода.
  2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.
  3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости — это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение актив­ности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ацик­лические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные уп­ражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный. Задачи по воспитанию специальной выносливости дзюдоистов:

* + 1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
    2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.
    3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

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

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

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

**Координационная подготовка дзюдоиста**

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

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тре­нируемы. Тренеры по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и переводе дзюдоистов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим бо­лее высокий уровень координационных способностей. Эти дзюдоисты потенциально способ­ны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также пере­страивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся дзюдо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

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

б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;

в) ориентирование в пространстве и времени;

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

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

Возможные методические ошибки:

* применение однообразных упражнений;
* несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

**Развитие гибкости дзюдоиста**

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

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

Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и свя­зок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зави­сит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.
3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости — это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости — по­вторный.

В тренировочном процессе дзюдоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из непременных условий - тщательная разминка опорно-двигательного аппа­рата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоя­нии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражне­ний на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их вели­чины. Выполнение дзюдоистами упражнений для развития подвижности в суставах начина­ют с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в тренировочном процессе дзюдоистов дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый дзюдоист обладает оп­ределенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растя­гиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъек­тивным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит воз­никновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот при­знак, часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует вы­полнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже лег­ких болевых ощущений у дзюдоистов интенсивность упражнений уменьшают, снижают ам­плитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц дзюдоистов обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

Возможные методические ошибки:

* недостаточное разогревание организма;
* повышенный тонус мышц;
* резкое увеличение амплитуды движений;
* чрезмерные дополнительные отягощения;
* большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;
* проведение занятия на фоне утомления.

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических ка­честв, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса.

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.

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

**3.3.4. Тактическая подготовка**

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

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

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

1. . Изучить общие положения тактики дзюдо;
2. . Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
3. . Создать целостное представление о тактике противоборства;
4. . Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

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

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов (помехо влияний):

* смена противников в поединке для одного борца;
* удлинение (укорочение) времени поединка;
* противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади тата­ми или на краю татами;

- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;

* в условиях дефицита времени;
* предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделяют:

* 1. тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;
  2. тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализа­цию тактических знаний;
  3. тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предви­деть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формирует­ся у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния:

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная поте­ря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при ор­ганизации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энер­гии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удержи­вание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке со­перника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помехов­лияний изучаются дзюдоистами в три этапа:

I этап - показ тренером изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

1. этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);
2. этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

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

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

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

1). Тактика соревнований.

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

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

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

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

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

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

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзю­доистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводи­мого в соревнованиях тактического плана.

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

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

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

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

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

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

1. Тактика ведения поединка.

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

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

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

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

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

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных ус­ловий:

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

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

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

1. 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 две задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

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

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

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

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

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

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

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

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

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

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

**3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки**

**А) Волевая подготовка.**

**Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.**

**Решительности:** проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

**Настойчивости:** освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

**Выдержки:** проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

**Смелости:** поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

**Упражнения для развития волевых качеств,средствами других видов деятельности.**

**Выдержки:** не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания од 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

**Настойчивости:** освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

**Б) Нравственная подготовка.**

**Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.**

**Трудолюбия**: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

**Взаимопомощи:** поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

**Дисциплинированности:** выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

**Инициативности**: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

**Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.**

**Инициативности:** выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

**Честности:** выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

**Доброжелательности*:*** стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

**Дисциплинированности*:*** не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

**Трудолюбия*:*** выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы).

Под психологической подготовкой дзюдоистов понимается организованный, управляе­мый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных ре­зультатах.

В широком смысле, тренировочная деятельность направлена на достижение и проявле­ние высокой работоспособности - состояние тренированности. Такое состояние характери­зуют следующие психологические признаки:

* протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);
* концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать вни­мание; повышение динамики внимания - более быстрое переключение с одного технического действия на другое;
* способность дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действия­ми;
* уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;
* воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом уси­лии в тренировочной и соревновательной деятельности;
* проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходи­мо соблюдать ряд требований.

* Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейст­во, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрителей, тренеров соперников). Это расширяет границы потенциальных возмож­ностей дзюдоистов и содействует адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях.
* Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником).
* Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические ре­шения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возмож­ные варианты развития ситуации.
* Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подго­товленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу сопер­ника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; кон­тролировать эмоции.

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

а) Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет психологиче­скую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психологиче­скую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы само­регуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилиза­ции организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревно­вательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

б) Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде все­го, на формирование готовности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данных соревнованиях соответст­вовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоцио­нальная возбудимость.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

* формирование у дзюдоистов психических «внутренних опор», определяющих уверен­ность в собственных силах;
* преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной дея­тельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
* психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;
* создание психологической программы действий непосредственно перед соревновани­ем.

в) Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнова­ния является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у дзюдоистов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в дзюдо должны быть направлены на создание психологической защиты у борцов различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

* формирование мотивации к занятиям дзюдо;
* развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
* совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), вооб­ражения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
* развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
* формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличност­ных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздей­ствия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесто­ронне развитой личности.

В работе с борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, нака­зание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщает­ся информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подгото­вительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомотор­ные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановле­нию. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей борца, задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию пси­хического состояния дзюдоиста в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей (повышенная тревожность, неконтроли­руемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т. д.), ориентация на социальные цен­ности, которые наиболее адекватны данному дзюдоисту, формирование «психических внут­ренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влия­ние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей борца, а также лица, применяющего средства кор­рекции.

Оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном про­цессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность борца. Полученные данные сравниваются с исход­ными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки дзюдоиста.

**3.5. Планы применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также методические рекомендации по исполь­зованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
* чередование тренировочных дней и дней отдыха;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* корригирующие упражнения для позвоночника;
* дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;

-витаминизация;

* тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;

' - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизаций, кислородотерапия;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эф­фект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам об­щего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процеду­рами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой свя­зи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эф­фект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объ­еме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастер­ства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в про­цессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индиви­дуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения дзюдоистов, а также объективные показатели (ЧСС, час­тота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**3.6. Планы антидопинговых мероприятий**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое вре­мя связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому орга­низму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого- либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить ре­зультат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодейст­вию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (В АД А).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

* наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
* использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
* отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения офи­циального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
* нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление ин­формации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг- контроля;

* обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
* распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запре­щенного метода;
* назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещен­ной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или лю­бой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинго­вым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, де­монстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой це­ной».

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

* 1. последствия применения допинга для здоровья;
  2. последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
  3. антидопинговые правила;
  4. принципы честной игры.

**3.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач тренировочного процесса является подготовка дзюдоиста к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Дзюдоисты на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими борцами; самостоятельно составлять конспект занятия; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Таблица

**Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид практики** | **Содержание практики** |
| Инструкторская | * Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно про­водят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; * Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы трениро­вочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключитель­ной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки; * Учащиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Про­водят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа. |
| Судейская | * Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревно­ваний. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей; * Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя глав­ного судьи, заместителя главного секретаря; * Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребь­евки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. |

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

**на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и**

**влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных дзюдоистов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных дзюдоистов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;

в) просмотр и отбор перспективных дзюдоистов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Основным критерием для зачисления в группы по дзюдо:

■ на этап совершенствования спортивного мастерства - выполнение кандидата в мастера спорта.

Нормативы выполняются на официальных соревнованиях всероссийского календаря.

**Таблица**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта дзюдо**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.Требования к результатам и условиям реализации**

**Программы на этапе спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

* повышение функциональных возможностей организма дзюдоистов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья дзюдоистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

■ на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специаль­ности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл.);
* обеспечение спортивной экипировкой (табл.);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Перевод в группу следующего этапа подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

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

**Таблица**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 на полу (пальцами рук коснуться пола) | |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемы физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|  | |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин | |
|  | Весовая категория 26 кг  Весовая категория 30 кг  Весовая категория 34 кг  Весовая категория 38 кг  Весовая категория 42 кг  Весовая категория 46 кг  Весовая категория 50 кг | Весовая категория 24 кг  Весовая категория 28 кг  Весовая категория 32 кг  Весовая категория 36 кг  Весовая категория 40 кг |
| Координация | Челночный без 3х10м  (не более 10 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу  (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин | |
| Весовая категория 55 кг  Весовая категория 55+ кг  Весовая категория 60 кг  Весовая категория 66 кг  Весовая категория 73 кг | Весовая категория 44 кг  Весовая категория 48 кг  Весовая категория 52 кг  Весовая категория 52+ кг  Весовая категория 57 кг |
| Координация | Челночный без 3х10 м  (не более 10,2 с) | Челночный без 3х10 м  (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин | |
| Весовая категория 73+ кг  Весовая категория 81 кг  Весовая категория 90 кг  Весовая категория 90+ кг  Весовая категория 100 кг  Весовая категория 100+ | Весовая категория 36 кг  Весовая категория 63+ кг  Весовая категория 70 кг  Весовая категория 70+ кг  Весовая категория 78 кг  Весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный без 3х10 м  (не более 10,4 с) | Челночный без 3х10 м  (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на 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**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | Развиваемы физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | | |  | | | Мужчины | Женщины | | Для спортивных дисциплин | | |  | Весовая категория 46 кг | Весовая категория 40 | | Весовая категория 50 кг | Весовая категория 44 | | Весовая категория 60 кг | Весовая категория 48 кг | | Координация | Челночный без 3х10м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10,3 с) | | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу  (касание пола ладонями) | | | Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) | | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | |  | Для спортивных дисциплин | | | Весовая категория 66 кг  Весовая категория 73 кг  Весовая категория 81 кг | Весовая категория 52 кг  Весовая категория 57 кг  Весовая категория 63 кг | | Координация | Челночный без 3х10 м  (не более 10 с) | Челночный без 3х10 м  (не более 10,4 с) | | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | | | Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на 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 13раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) | | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) | |  | Для спортивных дисциплин | | | Весовая категория 90 кг  Весовая категория 100 кг  Весовая категория 100+ кг | Весовая категория 70 кг  Весовая категория 78 кг  Весовая категория 78+ кг | | Координация | Челночный без 3х10 м  (не более 10,2 с) | Челночный без 3х10 м  (не более 10,6 с) | | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | | | Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 18 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) | | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз) | | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | | Иные спортивные нормативы | | | | Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | | |  |  |  |   **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы этапе высшего спортивного мастерства** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| Развиваемы физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Для спортивных дисциплин | |
|  | Весовая категория 50 кг |  |
| Весовая категория 55 кг | Весовая категория 44 |
| Весовая категория 60 кг | Весовая категория 48 кг |
| Координация | Челночный без 3х10м  (не более 9,6 с) | Челночный бег 3х10м  (не более 10,1 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу  (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 25 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
|  | Для спортивных дисциплин | |
| Весовая категория 66 кг  Весовая категория 73 кг  Весовая категория 81 кг | Весовая категория 52 кг  Весовая категория 57 кг  Весовая категория 63 кг |
| Координация | Челночный без 3х10 м  (не более 9,8 с) | Челночный без 3х10 м  (не более 10,2 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 25 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
|  | Для спортивных дисциплин | |
| Весовая категория 90 кг  Весовая категория 100 кг  Весовая категория 100+ кг | Весовая категория 70 кг  Весовая категория 78 кг  Весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный без 3х10 м  (не более 10,2 с) | Челночный без 3х10 м  (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 19 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

**Информационное обеспечение**

**Список литературных источников:**

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для систе­мы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
2. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
3. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
4. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортив­ных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев P.M., Зорин H.JL, Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И. Мишин. - М.: ACT Астрель, 2003.
8. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов B.JL, Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Совет­ский спорт, 2003.
9. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвеще­ние, 1993.
10. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкуль­тура и спорт, 2002.
11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
12. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
13. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физ­культура и спорт, 2002.
14. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.