

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 4 от
«02» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Мурадымов А.Р.
«02» августа 2021 г.

**Дополнительная образовательная предпрофессиональная
программа физкультурно-спортивной направленности «ДЗЮДО»
(модифицированная)**

Возраст: 8 - 18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Составители:
педагог дополнительного образования
Субботина В. А.
Димаксян А.С.
Горлицев Е.А.
Гарифуллина Р.Р.
Лёшин А.П.

г.о. Самара
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть программы.....	11
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	13
2. Методическая часть программы.....	21
2.1. Учебный план.....	22
2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап.....	23
2.1.2. Этап начальной подготовки.....	26
2.1.3. Учебно-тренировочный этап.....	30
2.2. План-схема годовичного цикла подготовки.....	33
2.3. Педагогический и врачебный контроль.....	37
2.3.1. Текущий контроль тренировочного процесса.....	39
2.4. Теоретическая подготовка.....	41
2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	44
2.6. Восстановительные средства и мероприятия.....	47
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	48
2.8. Техничко-тактическая подготовка.....	49
3. Содержание программного материала.....	51
3.1. Примерная схема недельных микроциклов для УТ-этапов.....	51
3.2. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий).....	52
3.3. Примерный комплекс психомышечной тренировки.....	59
Литература	62
Приложение.....	63

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Правовые вопросы дополнительной образовательной предпрофессиональной программы физкультурно-спортивной направленности «ДЗЮДО» (модифицированной) программы (далее–Программа) регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 N 429-ФЗ);
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 № 124-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства культуры РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30531);
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554);
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей;

- Закон Самарской области от 22.12.2014 № 133-ГД «Об образовании в Самарской области»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Минобрнауки Самарской области № 262-од от 20.08.2019 г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность образовательной программы

Программа по содержанию является: физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – групповой; по времени реализации – длительной подготовки.

Программа раскрывает содержание многолетней подготовки юных дзюдоистов 8–18 лет от начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа.

Программа рассчитана на 5 лет обучения и предназначена для подготовки дзюдоистов в спортивно–оздоровительных группах (СОГ), в группах начальной подготовки (НП), учебно–тренировочных группах (УТ).

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для борьбы дзюдо и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью

- учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом образовательного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
 4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
 5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 6. направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Настоящая программа состоит из двух частей:

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах СОГ, НП и УТГ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению

учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что использован передовой опыт обучения тренировки дзюдоистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, гигиены и физиологии.

В программе конкретизированы задачи каждого этапа многолетней подготовки, грамотно подобраны средства и методы их реализации.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что развитие современного общества представляет повышенные требования к совершенствованию образовательного процесса и развитию физической культуры и спорта в социуме.

Одной из наиболее актуальных проблем общества является снижение в последние годы уровня физического развития и здоровья подрастающего поколения. Статистические данные говорят о том, что около 85 % детей школьного возраста имеют отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает потребность в физическом воспитании и оздоровлении подрастающего поколения.

Программа направлена на:

1. Обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
2. Воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
3. Подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборной команды России.

Педагогическая целесообразность

Предлагаемые в данной программе средства позволят развить физические качества и достигнуть высоких спортивных результатов обучающимися данной специализации.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что весь учебный материал в программе представлен по этапам подготовки: спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочный этап (УТ), что показывает преимущество процесса обучения и даёт возможность педагогам пользоваться единой программой.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки с применением восстановительных мероприятий.

В процессе занятий предусмотрены регулярные медицинские осмотры и обследования, врачебно – педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование занимающихся производится 1 раз в год.

Цели программы

1. Сформировать практические умения физкультурно-спортивной деятельности;
2. Обучить достаточным знаниям для организации тренировок, основам и технике борьбы «дзюдо»;
3. Воспитать физически крепкую, психологически устойчивую личность.

Реализация данной цели зависит от:

- Постоянного учёта физического развития и здоровья обучающихся;
- Систематичности учебно-тренировочного процесса;
- Наличия материально – технической базы;
- Уровня профессиональной подготовленности тренеров.

Задачи программы

1. Сформировать стойкий интерес к занятиям спортом.
2. Укрепить здоровье.
3. Развить физические качества: силу, ловкость, гибкость, быстроту, выносливость, координацию. Сформировать двигательную культуру.
4. Повысить уровень функциональной подготовленности.
5. Приобрести соревновательный опыт.
6. Подготовить спортсменов высокой квалификации.
7. Воспитать навыки самоорганизации и дисциплинированности.

Отличительные особенности образовательной программы

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих заключается в том, данная программа определяет направленность в развитии МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.го. Самара и является основным документом, ориентирующим тренера на многолетнюю подготовку спортсмена. Материал

скомпонован по блокам: для спортивно оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп. Программный материал практических занятий представлен в форме групповых тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств или комплекса качеств, а также по видам подготовки, в зависимости от задач, поставленных на каждом этапе тренировочного процесса.

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и рекомендуется для занятий с обучающимися от 8 до 18 лет.

На основании Устава и имеющихся условий для работы в программу внесено перераспределение часов в годичном цикле по годам обучения, изменены нормативы контрольно – переводных экзаменов.

Учебный план соответствует требованиям к составлению, а также целям и задачам, поставленным перед МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара.

Возраст детей

Возраст детей участвующих в данной образовательной программе: от 8 до 18 лет, не имеющие противопоказания врача к занятиям физической культурой. Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности детей. Содержание программы направленно на поэтапное освоение учебного материала в зависимости от возраста и спортивной подготовленности обучающихся.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.
- этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, имеющие разрешение врача. На этом этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков

к систематическим занятиям дзюдо, а также выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап подготовки;

- учебно-тренировочный (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Сроки реализации образовательной программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения, которую условно можно разделить на 3 этапа:

- Спортивно – оздоровительный этап;
- Этап начальной подготовки;
- Учебно – тренировочный этап;

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, воспитание черт спортивного характера, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе дзюдо, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Формы занятий

Организация занятий по дзюдо является групповой. Учебно-тренировочные занятия проводятся в группе от 14 до 18 человек, в специально оборудованном зале. Программа рассчитана на 5 лет обучения и включает общефизическую, специальную, соревновательную и теоретическую подготовку. Учебный материал распределен с учетом возрастных особенностей и уровня физического развития детей.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. В *подготовительную часть* включаются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, благодаря которым осуществляется разминка организма и мобилизация всех его систем к дальнейшей работе. В *основной части* используется специальная подготовка в зависимости от задач занятия, т.е. осуществляется работа на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а также укрепление здоровья. *Заключительная часть* включает подвижные игры и упражнения направленные на восполнение энергетических ресурсов организма ребёнка.

Соревнования являются формой подведения итогов учебно-тренировочной деятельности и целью многолетней подготовки, поэтому в течении учебного года планируются проведение учебных соревнований в виде первенств для различных возрастных групп обучающихся с приглашением зрителей (родителей).

Режим занятий

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке представлены в таблице.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Н	П	М	М	М	Т
а	е	и	и	а	р
и	р	н	н	к	е
м	и	и	и	с	б
е	о	м	м	и	о
н	д	а	а	м	в
о		л	л	а	а
в	о	ь	ь	л	н
а	б	н	н	ь	и
н	у	ы	о	н	я
и	ч	й	е	о	
е	е			е	п
	н	в	ч		о
э	и	о	и	к	
т	я	з	с	о	ф
а		р	л	л	и
п		а	о	и	з
а		с		ч	и

			г	о	е	ч
			д	б	с	е
			л	у	т	с
			я	ч	в	к
			з	а	о	й
			а	ш	у	,
			ч	и	ч	т
			и	х	е	т
			с	я	б	е
			л	ы	н	х
			е	в	х	и
			н	г	ч	е
			я	р	а	с
				у	с	к
				п	о	й
				п	в	й
				е	в	и
						н
						с
						п
						е
						д
						о
						р
						т
						и
						в
						н
						о
						й
						п
						о
						д
						г
						о
						т
						о
						в
						к
						е
						н
						а
						к
						о
						н
						е
						ц
						у
						ч
						е
						б
						н
						о
						г
						о
						г

				К
				—
				б
				е
				л
				ы
				й
				п
				о
				я
				с
				В
				ы
				п
				о
				л
				н
				е
				н
				и
				е
				н
				о
				р
				м
				а
				т
				и
				в
				о
				в
				О
				Ф
				П
				,
				С
				Ф
				П
				,
				Т
				Т
				К
				—
				ж
				е
				л
				т
				ы
				й
				п
				о
				я
				с

2
г
о
д

1
1

1
5

8

					В Ы П О Л Н Е Н И Е н о р м а т и в о в О Ф П , С Ф П , Т Т К — ж е л т ы й п о я с
	3 г о д	1 1	1 5	8	
У Т Г	1 г о д	1 2	1 4	1 2	В Ы П О Л Н Е Н И Е н о р

					М
					а
					т
					и
					в
					о
					в
					О
					Ф
					П
					,
					С
					Ф
					П
					,
					Т
					Т
					К
					—
					о
					р
					а
					н
					ж
					е
					в
					ы
					й
					п
					о
					я
					с

Ожидаемые результаты

- СОГ

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям борьбой.

- ГНП, УТГ

Помимо результатов СО этапа (см. выше): высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение

техничко-тактическим арсеналом действий борца; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов;
 - врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-18 лет. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на привитие интереса к занятиям дзюдо, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний, а так же овладение основами техники борьбы дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы на соответствующую степень «кю».

Система «кю» представляет собой 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, юный дзюдоист

получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Кроме того, на начальном этапе (первый и второй год обучения в группах НП; белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечение большего количества занимающихся. При этом представленная система «кю» преследует три задачи: оздоровительную, образовательную и практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Прием нормативов на сдачу ученических степеней «кю» осуществляется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификационных степеней «кю» и «данов» Федерации дзюдо России (ФДР). Аттестацию проводит комиссия, количественный состав которой определяет проводящая организация. Состав комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

с 1-го по 2-й «кю» квалификация преподавателя - 2-й дан и выше; с 6-го по 3-й «кю» квалификация преподавателя не ниже 1-го дана.

Таблица Соответствие классификационных разрядных требований

№ п/п	КЮ, ДАН	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
1	6 КЮ	1 ученическая	Белый	нет
2	5 КЮ	2 ученическая	Желтый	2 юн., 3 разряд
3	4 КЮ	3 ученическая	Оранжевый	1 юн., 2 разряд
4	3 КЮ	4 ученическая	Зеленый	2 – 1 разряд
5	2 КЮ	5 ученическая	Синий	1 разряд - КМС
6	1 КЮ	6 ученическая	Коричневый	КМС – МС
7	1 ДАН	1 мастерская	Черный	МС
8	2 ДАН	2 мастерская	Черный	МС - МСМК

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в течение 1-2 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ-этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

**Соотношение средств физической и технико-тактической
подготовки по годам обучения (%)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		СО	НП		УТ
			1-й год	2, 3-й год	
Весь период					
1.	Общая физическая	60	60	55	45
2.	Специальная физическая	30	20	20	25
3.	Технико-тактическая	10	20	25	30

Примерный учебный план представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп из расчета 42 недель занятий в условиях учреждения. Распределение учебных часов для дзюдоистов показано в примерном плане-графике.

**Примерный учебный план подготовки на 42 недели учебно-тренировочных
занятий (в часах)**

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ	ГНП			УТ
		Весь период	1 год	2 год	3 год	1 год
		(6 ч.)	(6ч.)	(8ч.)	(8 ч.)	(12ч.)
1.	ОФП	102	86	90	86	108
2.	СФП	38	41	66	70	86
3.	ТТМ	85	87	111	113	193
4.	Теория	13	10	12	10	17
5.	Контрольные нормативы	6	12	10	10	14
6.	Инструкторская практика	-	-	-	-	2
7.	Психологическая подготовка	4	8	11	11	20
8.	Соревнования	-	4	16	16	24
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	16	16	34

10.	Медицинское обследование	4	4	4	4	6
Общее количество часов		252	252	336	336	504

Виды соревнований

1. Подготовительные (тренировочные) применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований, способствуют приобретению соревновательного опыта.

2. Контрольные – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

3. Отборочные – применяются для комплектования команды – участницы основных соревнований.

4. Основные (главные) – применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата

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

Весовые категории и продолжительность поединка для занимающихся дзюдо

№ п/п	Возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации)	Утверждение весовых категорий	Перечень категорий	Продолжительность времени поединка в соревнованиях (мин)	
				личные	командные
1	Девочки 9-10 лет	Соревнования проводятся по ОФП			
2	Девочки 11-12 лет	официально	24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, + 52	3	3
3	Девочки 13-14 лет	официально	32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63	3	3
4	Девушки 15-16 лет	официально	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, + 70	4	4
5	Юниорки до 20 лет	официально	44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, + 78	5	5
6	Мальчики 9-10 лет	Соревнования проводятся по ОФП			
7	Мальчики 11-12лет	официально	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, + 55	3	3
8	Мальчики 13-14лет	официально	38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, + 73	3	3
9	Юноши 15-16 лет	официально	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, + 90	4	4
10	Юниоры до 20 лет	официально	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, + 100	5	5

Контрольно-переводные нормативы и аттестационные требования для различных этапов обучения

Очень важное значение в подготовки дзюдоистов имеет и аттестация дзюдоистов на квалификационный степени.

Основными задачами аттестационной деятельности являются:

- Внедрение международной системы спортивных разрядов – квалификационных степеней КЮ и ДАН в практику российского дзюдо и приведение её в соответствии с ЕВСК;
- Внедрение международной терминология техники дзюдо;
- Повышение уровня базовой технической подготовленности спортсменов и профессионального мастерства тренеров, судей, специалистов дзюдо;
- Привлечение к занятиям дзюдо широких слоев населения.

Для присвоения каждой квалификационной степени проводится аттестация освоение занимающимся квалификационных степеней которая поможет им изучить разнообразную технику дзюдо. Аттестации на ученические степени усиливает интерес занятиям у юных спортсменов, позволяет им самостоятельно ставить и решать задачи технического совершенствования. Стремление к достижению ученической степени формируют у занимающихся позитивные личностные качества: целее устремленность, настойчивость, трудолюбие. Приоритетно необходимо изучать с занимающимися техническими действия, рекомендуемые в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Рекомендации по изучению технических действий для дзюдоистов различного возраста

№ п/п	Период обучения	Рекомендуемые технические действия для изучения и аттестации
1	Спортивно-оздоровительный (10-17 лет)	Выполнение требований по технике в соответствии с намеченным планом и возрастом обучаемых
2	Начальной подготовки	6, 5, 4 КЮ
3	Учебно-тренировочный этап	4, 3, 2 КЮ

Проведение контрольно-переводных нормативов рекомендуется проводить в форме соревнований по ОФП и СФП. Результаты заносить в протокол и определять чемпионов и призеров группы. Аттестация должна проходить в торжественной обстановке, обязательно учитывать соблюдение занимающимися этикета дзюдо. Результат аттестации также необходимо заносить в протоколы и определять лучших по технике спортсменов.

Нормативы предварительной и итоговой аттестации обучающихся СОГ

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			Девочки		
		Уровень	3	4	5	3	4	5
1.	Метание мяча (м)	9	12	14	16	8	10	12
		10	14	16	18	10	12	14
		11	16	18	22	12	14	17
		12	18	22	26	14	17	22
		13	33	25	30	17	22	27
		14	25	30	35	22	27	32
		15	28	35	40	27	30	37
		16-17	30	37	42	30	35	39
2.	Дистанция 100 м (сек)	9	20,4	19,9	19,4	24,4	22,9	22,4
		10	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0
	Дистанция 200 м (сек)	11	31,5	31,1	30,5	37,9	37,5	37,1
		12	31,2	30,8	30,2	37,6	37,2	36,8
		13	30,9	30,5	29,9	37,3	36,9	36,5
		14	30,6	30,2	29,6	37,0	36,6	36,2
	Дистанция 400 м (мин,сек)	15	1.20	1.16	1.12	1.36	1.32	1.28
		16	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26
		17	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24
3.	Прыжок в длину с места (см)	9	110	125	160	90	120	155
		10	120	130	170	105	125	160
		11	130	140	180	120	130	170
		12	140	150	190	130	140	180
		13	150	160	200	135	150	190
		14	160	170	205	140	160	195
		15	170	180	210	145	165	200
		16-17	180	190	220	155	170	205
4.	Бег 30 м (сек)	9	7,0	6,4	5,3	7,2	6,4	5,6
	Бег 60 м (сек)	10	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3
		11	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4
		12	10,8	10,4	10,0	11,0	10,6	10,2
		13	10,6	10,2	9,8	10,8	10,4	10,0
		14	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9
	Бег 100 м (сек)	15	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
		16	15,6	15,1	14,6	18,6	18,1	17,6
		17	15,2	14,7	14,2	18,2	17,7	17,2

Приемные и переводные нормативы групп НП (дзюдо)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2	Челночный бег 3x10 (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7	6	5	-	-	-
5	Прыжок в высоту с места (см)	46	44	42	42	40	38
6	Бег 6 минут (м)	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
7	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	15	12	10
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
9	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)	18	16	14	15	12	10
10	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (м)	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4

Приемные нормативы для зачисления в УТ группы (дзюдо)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9
2	Челночный бег 3x10 (с)	7,0	7,5	7,9	7,5	8,0	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	185	180	175
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	-	-	-
5	Прыжок в высоту с места (см)	48	46	44	45	43	41
6	Бег 1500 м (мин, с)	6,55	7,0	7,1	7,05	7,15	7,25
7	Бег 400 м (мин, с)	1,15	1,17	1,19	1,14	1,16	1,18
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	42	38	35	30	25
9	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	20	18	16
10	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	14	12	10	12	10	8
11	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	12	10	8	10	8	6
12	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	5	-	-	-
13	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	18,0	18,5	19,0
14	Перевороты на мосту 10 раз (с)	18	20	22	22	26	30
15	10 бросков партнера своего веса через бедро (с)	24	28	32	28	32	36
16	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	14	16	18	18	20	22

Выпускные нормативы для УТ групп (юноши) (дзюдо)

№ п/п	Контрольные упражнения	До 50 кг.	До 66 кг.	Свыше 66 кг.
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,1	5,2	5,4
2.	Челночный бег 3x10 (с)	6,85	6,9	6,95
3.	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205
4.	Подтягивание на перекладине	12	10	8
5.	Прыжок в высоту с места (см)	50	48	46
6.	Бег 1500 м	6,4	6,42	6,45
7.	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5
8.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6
9.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	15	14	12
10.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с(раз)	13	12	10
11.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,-0
12.	Перевороты на мосту 10 раз (с)	16	18	20
13.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0

Выпускные нормативы для УТ групп (девушки) (дзюдо)

№ п/п	Контрольные упражнения	До 50 кг.	До 66 кг.	Свыше 66 кг.
1	Бег 30 м с ходу (с)	5,3	5,4	5,45
2	Челночный бег 3x10 (с)	7,2	7,3	7,6
3	Прыжок в длину с места (см)	190	195	195
4	Прыжок в высоту с места (см)	45, 5	46	46,5
5	Бег 1500 м	6,8	7,0	7,2
6	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	12	11	9
7	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с(раз)	12	11	10
8	Подтягивание в висе лежа (раз)	23	24	22
9	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	19	20	21
10	Перевороты на мосту 10 раз (с)	20	21	27
11	10 бросков партнера через бедро (с)	26	28	30
12	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	16	17	19

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему

обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Подготовку от новичка до рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок

юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

2.1.1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще); возрастные особенности физического развития (представленные в таблице).

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной

части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации педагог должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.1.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации

борьбы дзюдо и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); б) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
6. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

7. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

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

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

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

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз приходится этап начальной спортивной подготовки в борьбе дзюдо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

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

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

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

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже).

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

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

2.1.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специально подготовленных упражнений;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. комплексы специальных упражнений своего вида;
5. упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
6. подвижные и спортивные игры;

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

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

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

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

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

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

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

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину

- отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники борьбы дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

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

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

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

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

2.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл- структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах

подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. Обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях

обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Ориентировочное соотношение общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Таблица 1

Примерный план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах– 42 уч. недели, 6 часов в неделю.

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII-VIII	
ОФП	10	10	10	10	10	10	9	8	9	11		97
СФП	3	3	3	4	4	4	4	5	5	3		38
ТТМ	6	10	11	10	9	10	11	9	9	2		87
Теория	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2		16
Контрольные нормативы	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3		6
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		0
Психологическая подготовка	-	-	1		1			1		1		4
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-			-		0
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		0
Медицинское обследование		2								2		4
Учебно-тренировочные сборы /Индивидуальная работа											96	96
ИТОГО	24	26	26	26	26	26	26	24	24	24	96	312

Таблица 2

Примерный план-график распределения учебных часов в группах начальной подготовки 1-го года обучения– 42 уч. недели, 6 часов в неделю.

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
ОФП	10	10	10	10	8	9	8	8	8	5		86
СФП	3	3	3	4	5	5	5	5	5	3		41
ТТМ	6	10	9	10	9	8	11	9	9	6		87

Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Контрольные нормативы	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	12
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1		8
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-		4
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		0
Медицинское обследование		2								2		4
ИТОГО	26	26	24	26	24	24	26	26	26	24		252

Таблица 3

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 2 года обучения – 42 уч. недели, 8 часов в неделю.**

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
ОФП	13	11	9	10	10	8	9	8	8	4		90
СФП	6	6	6	9	3	4	8	8	9	7		66
ТТМ	13	11	10	12	14	12	13	11	11	4		111
Теория	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1		12
Контрольные нормативы	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5		10
Психологическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1	-		11
Соревнования	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-		16
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1		16
Медицинское обследование		2								2		4
ИТОГО	35	35	35	35	35	32	38	35	32	24		336

Таблица 4

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 3 года обучения – 42 уч. недели, 8 часов в неделю.**

Разделы подготовки	Месяцы											Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
ОФП	13	11	9	8	7	8	9	8	8	7		88
СФП	6	6	6	9	3	4	8	8	9	7		66
ТТМ	13	11	10	14	14	12	13	11	11	4		113
Теория	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1		12
Контрольные нормативы	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5		10
Психологическая	1	2	2	1	1	1	1	1	1	-		11

подготовка												
Соревнования	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-		16
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1		16
Медицинское обследование		2								2		4
ИТОГО	35	35	35	35	32	32	38	35	32	27		336

Таблица 5

Примерный план-график распределения учебных часов в группах учебно-тренировочного этапа – 42 уч. недели, 12 часов в неделю.

Разделы подготовки	Месяцы										Итого	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
ОФП	18	15	13	10	10	10	10	10	8	4		108
СФП	11	11	11	11	4	6	10	9	7	6		86
ТТМ	18	18	23	22	20	21	21	22	18	10		193
Теория	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2		17
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	8	6		14
Инструкторская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-		2
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Соревнования	-	-	-	-	4	4	4	6	6	-		24
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3		34
Медицинское обследование		3								3		6
ИТОГО	54	54	54	50	48	48	52	54	54	36		504

2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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

Выделяют следующие группы тестов.

1. Тесты проводимые в покое. К ним относятся показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхват рук, ног, туловища и т. д.), в покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание.

Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП может включать в себя:

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

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

- Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

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

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Бег на 400, 500, 800 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты. Поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

2.3.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки

- общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных дзюдоистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с. с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 6 представлены

значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В таблице 7 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 6

**Направленность тренировочных нагрузок
с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица 7

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P_1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P_2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P_3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 Более

2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия нататами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традициям рукопашного боя, его истории и предназначению. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ-группе учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения
1.	Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,	УТ

		организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО, НП, УТ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	СО, НП, УТ
4.	История дзюдо	История борьбы дзюдо в России и мире.	СО, НП, УТ
5.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы и России, Олимпийских игр.	УТ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	УТ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТ
11.	Аттестационные требования	Система КЮ и ДАН	СО, НП, УТ

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером юному спортсмену

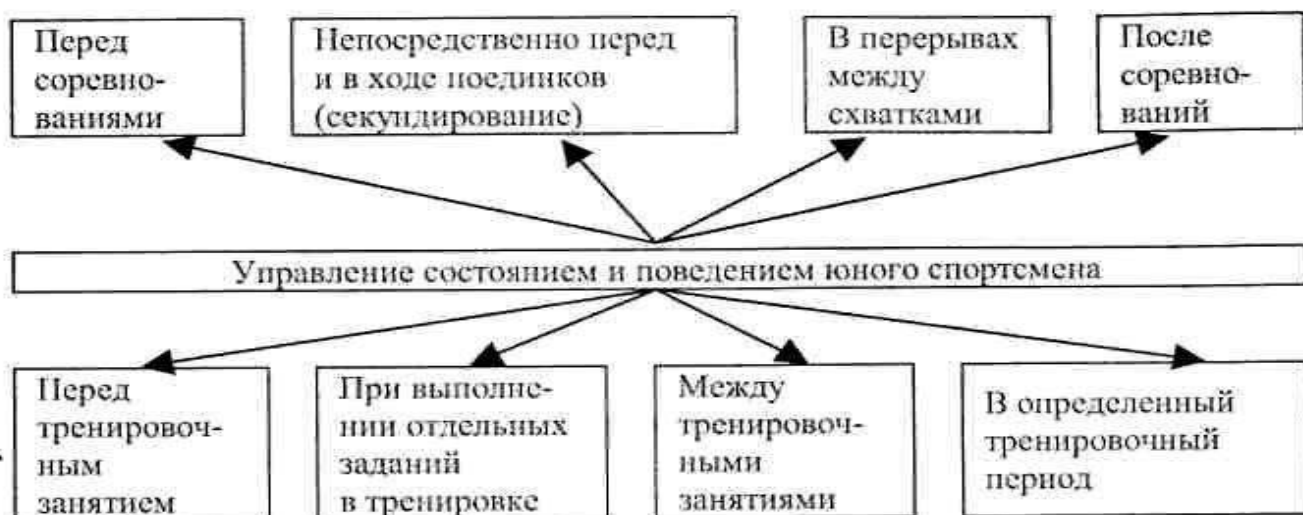
некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

На рис. 1 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов



2.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ-этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым

относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма 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 воздействия, а затем-локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

2.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторскую и судебную практику целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

2.8. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Представленная система «кю» - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки - первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

При этом представленная система «кю» преследует три задачи:

- оздоровительную;
- образовательную;

- задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Для решения *образовательных* задач в представленную систему включены

сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках.

Для решения задачи *практического* применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение ТД, используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). На последующих ступенях перед дзюдоистом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

В разделе «Дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД соответствующего пояса из исходного положения: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке.

Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам дзюдо приносят оценки;

- у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;
- разучивание ТД из данного положения, особенно на начальном этапе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идет по низкой, стелящейся траектории;
- данное исходное положение может являться формирующим, позволяя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал для сдачи на «кю» скомпонован в разделы, включающие в себя:

- ТД в стойке;
- переход от ТД в стойке к ТД в партере;
- защиты и контратаки в стойке;
- комбинации ТД в стойке;
- ТД в партере;
- защиты и контратаки в партере;
- комбинации ТД в партере;
- базовые понятия.

Учебный материал на один «кю» рассчитан в среднем на один год обучения. Включение всех разделов в каждый «кю», особенно на начальном этапе, представляется нецелесообразным, поэтому на каждый год определены свои цели и задачи, которые даны в виде предисловия к каждой ступени.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА.

3.1. ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ УТ-ЭТАПОВ

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники борьбы дзюдо, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
------------	---------------------	-------------------------

Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СоП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня,
	СорП	массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических качеств, совершенствование техники борьбы в условиях отработки и в условиях учебных и учебно-тренировочных схваток.

3. 2. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

(базовые варианты для разработки игр-заданий)

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы обучающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой

затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка

предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;

- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в.....(варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо-упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 -е задание).
4. Упор левой рукой в шею - упор правой рукой... (см. 1-е задание).6
5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову, лоб -упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как

пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется *акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение.*

Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи.

4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)48

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими

в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру. Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных дзюдоистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

3.3. ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ПСИХОМЫШЕЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Закройте глаза. Примите удобное для вас положение и думайте о моих словах.

1. Я принимаю удобное положение (пауза 1-3 с)
2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь (пауза 1-3 с)
3. Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3с)
4. Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3с)
5. Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное (пауза 1-3 с)
6. Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная (пауза 1-3 с)
7. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное (пауза 1-3 с)
8. По моей команде сделаем неглубокий вдох и в это время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак, напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1-3 с и медленно спокойно выдыхаем в течение 5-7 с
9. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы левой руки - задерживаем дыхание – медленно выдыхаем. «Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (пауза 1-3 с)
10. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы правой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем. «Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (пауза 1-3 с). По моей команде сделаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем.
11. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – держим напряжение в руках – медленно выдыхаем. «Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширилась артериальные сосуды, и теплая кровь устремляется вниз от плеч к пальцам, согревая руки», (пауза 1-3 с)
12. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале левую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц – держим напряжение – спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой ноги на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы левой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство, (пауза 1-3 с)

13. Приготовились. Носок правой стопы на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы правой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство(пауза 1-3 с)
14. Приготовились. Носки стоп ног на себя. Делаем неглубокий вдох, напрягаем мышцы ног – держим напряжение в мышцах ног, медленно, спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды, и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3 с)
15. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий вдох и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1-3 с. Медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляется. Мысленно удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслабленные, теплые, неподвижные (пауза 1-3 с)
16. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, в спину, в живот, в ноги. Мысленно удерживаем это чувство (пауза 1-3 с)
17. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаются мышцы лба, мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Ощущение на лице теплое, спокойное. Удерживаем это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется с лица в шею, в руки, в спину, в живот, в ноги (пауза 1-3 с)
18. Во всем теле ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы запоминаем это ощущение.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Акопян А.О. Кащавцев В.В. , Клименко Т.П. «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
- 2.Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. В. Ерегина, И. Д. Свищев и др./ Национальный союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
- 3.Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: Изд-во КПКУ, 1995. – 213 с.
- 4.Истомин А. А., Абсатаров А.А. Борьба дзюдо. – 2-е изд. Ташкент: «Медицина» УзССР, 1990. – 136 с.
- 5.Коблев Я.К., Чермит К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 44 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
- 7.Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
- 8.Путин В.В., Шестаков В.Б, Левицкий А.Г.Учимся дзюдо с Владимиром Путиным, - М.: Изд-во Олма-Пресс, 2002, 160с
- 9.Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф.,Кабанов В.Л., Н.Г. Михайлов Н.Г., Крищук С.И. « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
- 10.Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008