

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«Комплексная спортивная школа олимпийского резерва №2»

ПРИНЯТА

тренинским советом
ГБФСУ КО «КСШОР №2»
Протокол № 1
от « 28 » 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБФСУ КО «КСШОР №2»
от « 29 » 08 2018 года № 93
Директор ГБФ О «КСШОР №2»
Т.Д. Басиев

Программа спортивной подготовки по виду спорта ДЗЮДО

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года № 767)*

Разработчики:

Басиев Таймураз Дзашарбекович, директор
ГБФСУ КО «КСШОР №2»
Савицкая Наталья Петровна, аналитик
ГБФСУ КО «КСШОР №2»

Рецензенты:

Буданова Елена Александровна, декан факультета физической культуры и
спорта, кандидат биологических наук, доцент;

Шабашева Светлана Владимировна, доцент кафедры спортивно-
оздоровительных технологий, кандидат педагогических наук;

г. Кемерово, 2018 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4-5
1.1.	Характеристика дзюдо как вида спорта и его отличительные особенности	5-7
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	8-9
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	9-12
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	12-13
2.2.	Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки	13-14
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	14-15
2.4.	Режимы тренировочной работы	15-16
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	16-18
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	18-20
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	20-22
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	23-24
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	25-26
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	26
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	26-32
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	33 - 93
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	34-38
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	38-40
3.3.	Планирование спортивных результатов	41-42
3.4.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	42-49

3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	49-82
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	82-87
3.7.	Применение восстановительных средств	87-91
3.8.	Антидопинговые мероприятия	91-92
3.9.	Инструкторская и судейская практика	92-93
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	93
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	93-97
4.2.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки,	97-99
4.3.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	99
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	99-107
4.5	Методические указания по организации тестирования.....	107
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	108
5.1.	Список литературных источников	108-109
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов	109
6.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по дзюдо на 2018 год	110-112

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки занимающихся, начиная с тренировочного этапа, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных занимающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление занимающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития занимающихся и корректировки уровня физической готовности;
- получение занимающимся знаний в области вида спорта, освоение правил и тактики ведения поединка, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности занимающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности занимающихся высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных занимающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд округа, области, города;
- подготовка из числа занимающихся судей по дзюдо.

Программа определяет условия и требования к спортивной подготовке по дзюдо в организации, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и направлена на повышение качества подготовки спортивного резерва.

Настоящая Программа является нормативной основой подготовки спортивного резерва, которая основана на принципах, направленных на непрерывность организации многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсменов и достижения ими высших результатов в дзюдо.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности ГБФСУ КО «КСШОР №2» (далее – Учреждение); режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; объем соревновательной деятельности; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; требования к количеству и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки; объем индивидуальной спортивной подготовки; структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и образовательными организациями, осуществляющими спортивную подготовку по дзюдо.

1.1. Характеристика дзюдо как вида спорта и его отличительные особенности

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

В современном мире дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо это эффективная форма подготовки молодых людей к образовательной и трудовой деятельности.

Широкое распространение дзюдо во многих странах подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физических качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм занимающихся.

Вовлечение юношей и молодежи в сферу дзюдо, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств.

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие занимающегося, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности.

Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Как вид спорта, дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины, составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Перечень спортивных дисциплин по дзюдо

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3
1.	Весовая категория 24 кг	035 022 1 8 1 1 Д
2.	Весовая категория 26 кг	035 023 1 8 1 1 Ю
3.	Весовая категория 28 кг	035 024 1 8 1 1 Д
4.	Весовая категория 30 кг	035 025 1 8 1 1 Ю
5.	Весовая категория 32 кг	035 026 1 8 1 1 Д
6.	Весовая категория 34 кг	035 027 1 8 1 1 Ю
7.	Весовая категория 36 кг	035 028 1 8 1 1 Д

1	2	3						
8.	Весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
9.	Весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
10.	Весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю
11.	Весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
12.	Весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
13.	Весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
14.	Весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
15.	Весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
16.	Весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
17.	Весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
18.	Весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
19.	Весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
20.	Весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
21.	Весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
22.	Весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
23.	Весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
24.	Весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
25.	Весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
26.	Весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
27.	Весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
28.	Весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
29.	Весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
30.	Весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
31.	Весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
32.	Весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
33.	Весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
34.	Весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
35.	Ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
36.	Ката	035	036	1	8	1	1	Я
37.	Командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
38.	Абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию спортсменов:

А – мужчины, юноши; М – мужчины;

Б – женщины, девушки; Н – юноши, девушки;

Г – мужчины, юноши, женщины; С – юноши, девушки, женщины;

Д – девушки; Ф – мужчины, юноши, девушки;

Е – мужчины, девушки; Э – юноши, женщины;

Ж – женщины; Ю – юноши;

Л – мужчины, женщины; Я – все категории.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В Учреждении организуется работа с занимающимися в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по дзюдо может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по дзюдо утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Недельный режим тренировочного процесса:

- на тренировочном этапе (ТЭ) (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)– до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в тренировочный (спортивный) сезон.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по дзюдо осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, при наличии свободных мест на данном этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

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

Система многолетней подготовки занимающихся предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности занимающихся и его реализацию в соревновательной

деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Таким образом, система спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических занятиях.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных занимающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по дзюдо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности занимающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них занимающихся в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучения материала на трех этапах (таблица № 2).

Таблица №2

Структура многолетней спортивной подготовки			
Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название этапа	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) на ТЭ (этапе спортивной специализации):

- укрепление здоровья и улучшение состояния физического развития занимающихся;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- формирование спортивной мотивации;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

2) на этапе ССМ:

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

3)на этапе ВСМ:

- неуклонное совершенствование техники и тактики дзюдо;

- поддержание на высоком уровне специальных физических качеств, режима повышенных тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и составляет:

- на ТЭ (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе ССМ – не ограничена;
- на этапе ВСМ – не ограничена.

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

На ТЭ (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. И иметь второй юношеский спортивный разряд.

На этап ССМ зачисляются перспективные занимающиеся не моложе 14 лет. Эти занимающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап ВСМ зачисляются перспективные занимающиеся не моложе 16 лет. Эти занимающиеся должны иметь спортивное звание не ниже мастера

спорта России, мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту для зачисления и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
ТЭ(этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап ССМ	без ограничений	14	1
Этап ВСМ	без ограничений	16	1

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по дзюдо представлены в таблице № 4.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	ТЭ		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка (%)	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	20-22	20-25
Техническо-тактическая подготовка (%)	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	6-8	8-9	8-10	8-10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

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

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

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

- тренировочными, проходящими согласно тренировочному плану;
- контрольными, имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки занимающегося и (или) его положения в рейтинге иных занимающихся группы;

- основными, проходящими в рамках официальных соревнований.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков			
	ТЭ		ССМ	ВСМ
	до 2 лет	свыше 2 лет		
Отборочные соревнования	2	3	3	3
Основные соревнования	1	1	2	2
Соревновательные поединки	10	15	20	25

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо определяется Учреждением самостоятельно и закрепляется в «Правилах приема ГБФСУ КО «КСШОР №2».

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта дзюдо представлены в таблице № 7.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся по дзюдо

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по дзюдо, может быть зачислено в учреждение только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Поступающие должны пройти медицинский осмотр и предоставить медицинское заключение для прохождения спортивной подготовки в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее Приказ Минздрава РФ от 01.03.2016 № 134н).

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением занимающимися медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является обязательным условием для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие требования Программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из Учреждения по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается (при условии положительной динамики спортивных результатов).

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма занимающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Оценка уровня физического развития;
2. Оценка уровня физической активности;
3. Выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
4. Определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
5. Определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Психофизические требования.

Состояния, возникающие у занимающихся дзюдо, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния занимающихся дзюдо	
Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка,

	стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на занимающегося успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в виде спорта дзюдо от юного возраста до взрослых занимающихся является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице №7 предоставлены нормативы объема тренировочной нагрузки по дзюдо на разных этапах спортивной подготовки.

Норматив объёма тренировочной нагрузки по дзюдо

Объем тренировочной нагрузки	Этапы спортивной подготовки			
	ТЭ (спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Кол-во часов в неделю	12	18	21	24
Кол-во тренировок в неделю	4	6	11	11
Количество часов в год	624	936	1092	1248
Количество тренировок в год	208	312	572	572

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в дзюдо определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся в системе подготовки.

Соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия занимающегося в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей занимающегося к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Приближение деятельности занимающихся к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в практике и индивидуальных тренировках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к занимающемуся в соревнованиях. Перерывы

между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на занимающегося за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур. Планируемые показатели соревновательной деятельности указаны в таблице №5.

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к занимающемуся к участию в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организации.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	ТЭ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	–	–	–	Определено Учреждением
1.2.	Тренировочные сборы по	14	19	7	

	подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России				
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	19	19	7	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	10			Определено Учреждением
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо организации осуществляют материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществлением медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по дзюдо (из расчета на один ковер татами), указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице №10.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены тренировочные	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных	штук	1

	мячей)		
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
26.	Рециркулятор	штук	согласно производимой мощности и объема помещений для проведения тренировочных занятий

Таблица № 10

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ТЭ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
2.	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
3.	Пояс "дзюдо"	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1

4.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимаю щегося	2	1	3	1	3	1
----	---	------	-------------------------	---	---	---	---	---	---

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп представлены в таблице № 3.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по дзюдо приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	Продолжи тельность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	Второй юношеский спортивный разряд
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода(зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год		Первый юношеский спортивный разряд
		4-й год		
		5-й год	2,1 спортивные разряды	
ССМ	Совершенство вания спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
			выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода)на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности занимающегося, а тренировочная нагрузка соответствовать его

функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты лица, проходящего спортивную подготовку.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности занимающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Объем индивидуальной спортивной подготовки занимающихся, зачисленных в группы ССМ составляет не более 50 % от общего числа годового объема часов, в группах ВСМ - не более 70 %.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого занимающегося и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов мезоциклов)

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:

1. Развивающий физический (РФ).
2. Развивающий технический (РТ).
3. Контрольный (К).
4. Подводящий (П).
5. Соревновательный (С).
6. 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 тренировки в больших циклах (макроциклах)

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

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

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

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

Задачи *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности занимающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление занимающихся. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится занимающийся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности

основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей занимающихся. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

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

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

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

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

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

В подготовке занимающихся применяют различные типы мезоциклов.

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

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

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки занимающихся, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью

тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

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

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

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

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

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

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на занимающихся и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

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

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

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

В подготовке занимающихся в тренировочных группах 3 и -4-го года спортивной подготовки применяются различные типы микроциклов.

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

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

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

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

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

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

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов и определенные сроки. К этому времени занимающийся должен достичь спортивной формы - состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления:

- приобретение;
- стабилизация;
- временная утрата.

В тренировочном занятии соблюдаются общие требования, предъявляемые к тренировке, причем в первую очередь учитываются возрастные

и половые, а затем типологические и индивидуальные различия занимающихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки занимающихся определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичного цикла подготовки для ТЭ (этапа начальной специализации) первого-второго года спортивной подготовки.

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются подготовительный период.

Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки.

Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической и соревновательной подготовки.

При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки.

На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

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

Планирование годичного цикла подготовки для ТЭ (этапа углубленной специализации) третьего, четвертого, пятого года спортивной подготовки.

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

Планирование годичного цикла подготовки для этапа ССМ и ВСМ.

В группы этапа ССМ и ВСМ переходят занимающиеся, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта, мастера спорта России. Режим работы продолжает увеличиваться.

Основной принцип тренировочной работы на этапе ССМ и ВСМ – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей занимающегося. Структура годичного цикла становится более

Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Однако целесообразно также уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Структура тренировочного занятия имеет три части

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

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

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую

психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

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

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

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

Требования к технике безопасности в тренировочном процессе занимающихся дзюдо

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

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

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

Причины травматизма на занятиях дзюдо

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

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

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

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

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия с занимающимися в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- прибыть в спорткомплекс за 15 мин до начала занятий; вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий;

- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерского состава;

- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- покидать спортивные сооружения не позднее 15 мин после окончания тренировочных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

- Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.
- Все допущенные к занятиям занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе дзюдо должны проходить только под руководством тренера или спортсмена - инструктора, назначенного тренером.

- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.

- При всех бросках использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера занимающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

- После окончания занятия организованный выход из зала занимающегося проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

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

- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

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

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

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

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков

утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие занимающегося необходимо немедленно направлять к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных занимающихся.

Тренировки юных занимающихся, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными занимающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата на ТЭ (этапе начальной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных занимающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей.

5. 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.

6. Необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса и планирования спортивной тренировки.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 13.*

Таблица № 13

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий по дзюдо, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
		ТЭ				ССМ		ВСМ	
		этап начальной специализации		этап углубленной спортивной специализации					
		До 2 лет		Свыше 2 лет		Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Общая физическая подготовка (%)	156	25	178	19	186	17	178	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	128	20	206	22	240	22	300	24
3.	Технико-тактическая подготовка (%)	280	45	440	47	514	47	624	50
4.	Теоретическая, психологическая подготовка, (%)	24	4	46	5	44	4	24	2
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	36	6	66	7	108	10	122	10
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		624	100	936	100	1092	100	1248	100
7. Количество часов в неделю		12		18		21		24	
8. Количество тренировок в неделю		4		6		11		11	
9.Общее количество тренировок в год		208		312		572		572	

3.3. Планирование спортивных результатов

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

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность занимающегося выражается в задатках и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- степень подготовленности к спортивному достижению зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий, а также от осознания занимающимся важности общественной или личной спортивной деятельности мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- эффективность системы подготовки занимающихся – зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.

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

Планирование годичного цикла определяется:

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

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

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

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона.

На этапах ССМ и ВСМ структура годичного цикла на данных этапах такой же, как и при подготовке занимающихся на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей занимающегося.

Годичный цикл подготовки занимающихся в организации должен строиться с учетом календарного плана официальных соревнований и спортивных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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

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

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

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

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

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

- варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии;

- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;

- рациональность установленных интервалов отдыха;

- соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

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

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

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

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

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

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

а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями;

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

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

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма занимающегося после тренировочных микроциклов различной напряженности,

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

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

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

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

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

Задачи комплексного обследования:

1. Диагностика состояния здоровья;
2. Определение и оценка физического развития;
3. Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;
4. Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, включая санитарно-эпидемиологический контроль перед спортивными мероприятиями в соответствии с регламентом соревнований, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;
5. Рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

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

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

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

Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее четко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований.

Полноценная адаптация к физическим нагрузкам - важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния занимающегося в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

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

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

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

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

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

врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

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

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

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

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

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

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

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

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

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

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

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

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность.

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

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

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

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетний процесс подготовки занимающихся должен строиться с учетом методических принципов.

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

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
- Волнообразность динамики нагрузок.
- Цикличность тренировочного процесса.
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности занимающегося.

Техника занимающихся дзюдо должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность - связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния занимающегося;

- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность - характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Занимающиеся осваивают технику на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от занимающегося активного участия в тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

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

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

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

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков:

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

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа (по А.М.Максименко, 2001):

1.Этап - начального разучивания (формируется предумение, изучаемое действие выполняется в общих чертах).

Методические особенности.

- Подготовку необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии занимающихся.
- По возможности исключить воздействие сбивающих факторов.
- Прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения.
- Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.
- В структуре одного тренировочного занятия подготовку необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

2. Этап - углубленного разучивания (формируется умение в деталях).

Методические особенности.

- Подготовка осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся.
- Число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания подготовку прекращать.
- Интервалы отдыха постепенно сокращаются.
- Подготовку проводить в первой половине основной части занятия.

3. Этап - закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности.

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

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

Подготовка начинается с осознания у юного занимающегося формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии - одна из особенностей подготовки в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует

занимающийся, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет юный занимающийся значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем:

- в процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена: осмысливание задачи тренировки (юные занимающиеся должны понять основу техники);
- составление проекта решения двигательной задачи;
- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Тренировка новому техническому действию необходимо начинать при наличии у юных занимающихся готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

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

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

Освоение техники дзюдо у неправоруких занимающихся

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «латеральное доминирование». Предпочитаемая сторона тела при выполнении двигательных действий называется ведущей. В практике подготовки дзюдоистов существуют юные занимающиеся, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких занимающихся называют амбидекстрами или амбидекстриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких занимающихся колеблется от 5 до 15%, а число амбидекстриков, у которых примерно равны обе руки, соответствует 2%, остальные занимающиеся являются праворукими (около 85%). Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей, проявляемые в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у занимающихся с левосторонним двигательным проведением примерно в 75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала (В.И.Лях,

1989) показывает, что занимающиеся с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей, умение выполнять все технические действия в обе стороны - признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников. Это подтверждает необходимость закладывания основ «двусторонности» и учета ведущей руки в подготовке дзюдоистов.

Методические рекомендации по обучению леворуких занимающихся и амбидекстеров технике дзюдо.

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

Тактическая подготовка

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

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

- При подготовке занимающихся к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки - «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности занимающегося. Опора на собственную подготовленность внушает занимающемуся уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.
- Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность занимающегося строить свою борьбу в

зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

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

Другая разновидность тактики - это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью занимающихся и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

- Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо.
- Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию занимающегося: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.
- Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

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

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

Основное средство тактической подготовки - упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач.

В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке занимающихся тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

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

Общefизическая подготовка.

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

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

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

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

Особенности силовой подготовки занимающихся дзюдо.

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы:

упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор,

эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы.

К ним относятся:

- методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений;

- методы повторного упражнения использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

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

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

- Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

- Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

- Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

- Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

- Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

- Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

- Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

- Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

- Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

- Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

- Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

- Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

- При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

- Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

- Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

- Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

- Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.
- Следует избегать продолжительных натуживаний.
- При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

Особенности скоростной подготовки занимающихся дзюдо

Быстрота (скоростные способности) - определяет способность занимающихся к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты - повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.

- Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.
- Резкое увеличение объема скоростных упражнений.
- Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.
- Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
- Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.
- Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки

Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

- Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.
- При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными

изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости занимающихся

Выносливость занимающихся - это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основным методом развития общей выносливости - равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок.

- Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата занимающихся.
- Однообразных средств и методов развития выносливости.
- Форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).
- Проведение тренировок с занимающимися, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости: упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.

Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности - на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) - проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

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

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

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями занимающихся. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости

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

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости: одно из неперенных условий тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

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

ТЭ(ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ И УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Тренеру на данном этапе, необходимо помнить, что особенность его работы заключается в формировании у занимающихся широкого арсенала технических и тактических действий, в подборе и совершенствовании у них «коронных» приемов. Содержание тренировочных занятий направлено на:

- формирование вариативной техники,
- умение занимающихся анализировать тактику поединка соперника,
- строить свой тактический план предстоящего поединка и реализовывать его.

Необходимо учить занимающихся серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях, который заключается:

- в контроле веса,
- умении настроиться на борьбу,
- анализе собственной соревновательной деятельности.

Важной составной частью тренировочного процесса является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

В спортивной подготовке занимающихся на тренировочном этапе применяются следующие основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо;
- тренировочные модели соревновательных технико-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике.
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств,

Применяемые методы тренировочных воздействий на ТЭ (этапе начальной и углубленной специализации):

1. По физической подготовке:

- соревновательный,
- повторный,
- равномерный,
- переменный,
- круговой,
- интервальный (многократное выполнение упражнения, с жесткими интервалами отдыха, когда очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

2. В подготовке техники и тактики дзюдо:

- целостно-конструктивный,
- направленного прочувствования движений,

- срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

3. По психологической подготовке (представлен в таблице № 14).

Таблица № 14

Психологическая подготовка

метод	содержание
Идеомоторный (регуляция психических состояний) -идеомоторное упражнение, -эмоциональная самонастройка, - аутогенная тренировка.	Суть метода, состоит в формировании умения непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами. Выделяется три этапа в формировании умения: - создание предельно точного мысленного образа данного движения (зрительного), - перевод мысленного образа в функционирование соответствующих мышечных групп, - подбор словесного оформления для наиболее главных элементов в отрабатываемом движении. - После того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым осуществляется переход к физическому исполнению движения.

3. В воспитании:

-убеждение,
-поощрение,
-порицание, как педагогическая оценка поступка (разновидность наказания).

ЭТАПЫ ССМ И ВСМ

На этапе ССМ и ВСМ, по сравнению с предыдущими этапами подготовки занимающихся, тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность.

Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочные занятия чаще проводятся с большими и максимальными нагрузками и постепенно достигают высокого уровня.

Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок определяется согласно таблицы № 15.

Таблица № 15

Интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок

№	Интенсивность нагрузки	Частота сердечных сокращений	
		за 10 сек.	за 1 мин.
1	Максимальная	31-33	186-198
2	Большая	26-29	156-174
3	Средняя	22-25	132-150
4	Малая	18-20	108- 120

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 9 и более. Тренировочный процесс занимающихся на этапе ССМ более индивидуализируется. Дальнейшее совершенствование индивидуальной техники и повышение ее надежности происходит с учетом сбивающих факторов условий соревновательной деятельности. Заметно возрастает роль тактической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств занимающихся: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

С приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для дзюдо, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и развитие физических качеств силы, быстроты и выносливости, а также гибкости и ловкости.

Гибкость следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и растянутостью в суставах конечностей.

Ловкость как качество намного более многомерно, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность и т. д.

Общая физическая подготовка на всех этапах, ставит своей целью достижение высокой работоспособности, хорошей координации

деятельности органов и систем организма, гармоничного развития занимающегося.

В тренировке высококвалифицированных занимающихся применяются следующие основные формы занятий:

Первая форма занятий - (ОФП-1) нацелена на совершенствование общей выносливости, средствами которой являются упражнения, оказывающие наиболее общее воздействие на организм такие, как ходьба, бег, плавание, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями, а также могут использоваться упражнения из борьбы.

Вторая форма занятий по общей физической подготовке (ОФП-2), нацелена на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на приобретение тех качеств, знаний, умений и навыков, которые необходимы для выполнения специфической для дзюдо деятельности. Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств.

Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-1) направлен на развитие скоростных возможностей занимающихся и отражен в таблице №16. Он заключается в набрасывании занимающихся в тройках. Сначала весь комплекс выполняет первый занимающийся, затем второй, далее третий.

Таблица № 16

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-1)

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	отдых	
			время	характер
Выполнить по 5 бросков; Передней подножкой, подхватом изнутри Через спину	до 30сек	Максимальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,

Выполнить по 5 бросков; задней подножкой, отхватом, Зацепом голени изнутри	до 30 сек	Максимальна я	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить по 5 бросков; Посад бедром, Боковой подсечкой Боковой подножкой	до 30 сек	Максимальна я	от 3 до 5 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание до пульса 90-110 уд./мин,

Проведение серий от 4 до 6 раз. Такие задания следует проводить в начале недели. Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке, особенно в соревнованиях, поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Примерный комплекс по специальной физической подготовке (СФП-2) направлен на развитие выносливости дзюдоистов и отражен в таблице №17.

Таблица № 17

**Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке
(СФП-2)**

Содержание первой серии	Время выпол- нения	Интенсив- ность	отдых	
			время	характер
Тренировочная схватка, с задачей выиграть 2-3 оценки	от 3 до 10 мин.	Соревно- вательная	от 1 до 2 мин.	Полный покой, до неполного восстановления до пульса 120-130 уд./мин,

На этапах ССМ и ВСМ применяются *следующие средства специальной подготовки:*

1. Соревновательные схватки со сменой партнера:

- 1 -я мин - соперник легче на 3—4 кг,
- 2-я мин - соперник равной категории,
- 3-я мин - тяжелее,
- 4-я мин - легче,
- 5-я мин - легче, но выше квалификацией.

2. Тренировочная схватка с регламентом от 15 до 20 сек.:

Задача выполнить максимальное количество бросков. Провести 4—5 схваток.

3. Броски соперника 1 мин:

40сек - в спокойном темпе,

20сек - максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

4.Интервально-круговая тренировка.

Тренировочная сватка с тремя—четырьмя партнерами по 1-3 мин. с каждым. После смены партнера до 1мин. отдыха. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между сменой партнера увеличивается до 2-3 мин.

5.Комплексный тест.

Выполняется в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов выполняет поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

- на 1-й мин каждый из дзюдоистов поочередно проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет 10 приседаний;
- на 2-й мин каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа на скорость — 10 раз;
- на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;
- на 4-й мин - 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения межа на спине;
- на 5-й мин - 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

7. Тренировочные занятия:

7.1.Способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности занимающихся в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера:

- выполнение излюбленных (коронных)бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров;
- выполнение коронных приемов борьбы лежа;
- выполнение комбинаций приемов борьбы в стойке и комбинаций и связок в партере.

7.2.Направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач:

- борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления;
- способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления;

- умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника;
- умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;
- техники непрерывного наступления в первой половине схватки;
- умения маскировать свою оборону;
- умения проводить схватку в «рваном» темпе;
- умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника в партере;
- техники и тактики ведения борьбы на границе татами;
- свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

7.3. Способствующие совершенствованию интегральной подготовленности занимающихся в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований.

Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков занимающихся, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализация намеченного плана.

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Успешное осуществление физического развития занимающихся зависит от подбора средств и методов физической подготовки, а также от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет. Не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки отвечает закономерностям спортивного совершенствования, интересам всестороннего развития человека.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не является одинаковым.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления занимающегося и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок

изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки, причем удельный вес общей физической подготовки уменьшается не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку):

- на общеподготовительном этапе - 3:1; 3:2; 2:2;
- на специально-подготовительном этапе - 2:3; 1:2;
- в соревновательном периоде - 2:3; 1:2.

В процессе контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов:

- продолжительность упражнений,
- интенсивность упражнений,
- продолжительность интервалов отдыха между упражнениями,
- характер пауз отдыха между упражнениями,
- число повторений упражнения.

Градация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия по пяти группам отражена в таблице №19.

Таблица № 19

Градация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия по пяти группам

Гру-па	Направлен-ность нагрузки	Развитие качеств	Длительность упражнений	Интенсивность упражнений	Время отдыха	Кол-во повторений
1.	Анаэробная алактатная	скоростно-силовых	До 6 сек.	Макс.	1-2м-м/упраж, 3-5м –м/сериями	в одной серии- 6-7 повторений
2.	Анаэробная гликоли-тическая	скоростной выносливост и	18с-2мин-однократно	Субмакс.	-	-
			18с-2мин-повторно	Субмакс.или большая	3-10	3-6
3.	Анаэробно-аэробная	Всех качеств	12с	большая	12-30с - м/упраж, до 3м. - м/сериями	2-4 повторения в серии 5-6серий
			30с-1,5мин	большая	30с-1,5м-м/упраж, до 6м - м/сериями	10 и более в однократной повторной работе

			3-10мин	большая	до полного восстановления	5-6 при 2-4 сериях
			30мин	умерен-макс	-	-
4.	аэробная	Общей выносливости	1-3мин	умеренная	30с-1,5м	10 и бол.в повторной работе 5-8 в серийной
			3-10мин	умеренная	по самочувствию	2-8 серий
			30мин и более	Малая-большая	-	-
5.	Анаболическая	Силы и выносливости	1,5-2мин	Большая-субмаксим	1,5-2м	Серии из 5-6 упражнений повторяются 3-4 раза
			до отказа	большая	3-4м	4-6

Использование этой градации позволяет систематизировать специальные упражнения занимающихся дзюдо 15-17-летнего возраста по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов (таблица № 19).

Таблица № 19

№	Упражнения	Интенсивность упражнения
Преимущественно аэробной направленности		
1	Разминка 20 мин	Средняя
2	Специальные упражнения дзюдоистов	Средняя
3	Свободное набрасывание 4мин,5 мин	Средняя
4	Броски в передвижениях 4мин,5 мин	Средняя
5	Совершенствование техники приемов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин	Средняя
6	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	Средняя
7	Выполнение приемов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	Большая
8	Совершенствования техники проведения приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера 5 мин	Средняя
9	Совершенствование уходов с болевого приема 5 мин	Средняя
10	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин	Средняя
11	тренировочные схватки в стойке с заданием 4 мин	Большая
12	тренировочные схватки в партере 5 мин	Большая
Алактатно-анаэробной направленности		
13	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 5 серий; 1 -2 мин между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	Максимальная

14	Скоростные броски в тройках 15 с — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности		
15	Броски в режиме «20 бросков в минуту» в 1 мин, 2 мин, 3 мин, 4 мин, 5 мин	Максимальная
16	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	Максимальная
17	Скоростные броски в тройках 30 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Большая
18	Скоростные броски в тройках 45 с — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Большая
19	Скоростные броски в тройках 1 мин — 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
20	Скоростные броски в тройках 1 мин — 3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями	Максимальная
21	Скоростные броски в тройках 1 мин — 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями	Максимальная
22	Скоростные броски в тройках 2 мин — 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	Максимальная

В процессе подготовки занимающихся очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности (таблица № 20).

Таблица № 20

Рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности

№	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1.	Алактатного анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	Гликолитический анаэробный
2.	Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия	Аэробный
3.	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия	Аэробный
4.	Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в дзюдо. Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа.

Первый - этап начального разучивания, когда формируется предумение, т.е. изучаемое действие выполняется в общих чертах. При разучивании

необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия подготовку необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных спортсменов.

Второй - этап углубленного разучивания, когда формируется умение в деталях. На этом этапе число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания - обучение прекращать. Интервалы отдыха постепенно сокращаются.

Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Третий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования технических действий.

На этом этапе тренеру необходимо добиваться стабильности и автоматизма выполняемых действий, приемов. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивных задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей спортсменов.

Средствами общей технической подготовки являются технические действия дзюдо, согласно классификации приемов распределенных по годам спортивной подготовки, а также соответствующие им защиты и контрприемы, которые начинают осваиваться на этапе начальной подготовки и проходят дальнейшее углубленное освоение на тренировочном этапе. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, как вправо, так и влево, причем выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону.

Специальная техническая подготовка (СТП) или индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося.

СТП начинает применяться с тренировочного этапа и в полной мере на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела дзюдоистами его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, поэтому значительно влияет на становление индивидуальной техники и тактики.

В отличие от общей технической, специальная техническая подготовка труднее поддается планированию. Избрание основной техники для каждого занимающегося иногда происходит случайно, в ходе длительной тренировочной работы.

В индивидуальной работе с каждым занимающимся тренеру необходимо отдавать предпочтение приемам, которые легче других выполняются и комбинируются с другими приемами. В практике такие приемы называются излюбленными или «коронными».

Использование отдельных приемов в борьбе, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему борцу для выполнения приема, позволяет атакуемому принять соответствующие меры. Поэтому эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для занимающегося. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и подготовка их, ведение схватки в целом.

Техника выполнения «коронных» приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами борцов. Разнообразный характер движений при выполнении приемов борьбы, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

Техническая подготовленность борцов формируется под непосредственным руководством тренера, который дает необходимые указания по исправлению неточностей и ошибок. Моменты, удобные для проведения приема в борьбе, повторяются редко, поэтому тренерам необходимо останавливать борьбу в нужный момент или воспроизводить создавшиеся определенные условия отдельно от тренировочной схватки.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В дзюдо реализуются различные виды тактики:

- тактика выполнения атакующих и защитных действий,
- тактика ведения поединка,
- тактика участия в соревнованиях.

Тактическая подготовка вооружает занимающихся способами и методами ведения борьбы. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять приемы, необходимые для достижения победы.

Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий захватов, бросков, разнообразных сковывающих действий (болевыми, удержаний), комбинаций приемов различной направленности.

Тактика ведения поединка предполагает учитывать возможный тактический план противника. Вовремя разгадать этот план и соответственно с этим построить свой собственный, что является важной стороной тактического умения.

Тактическая грамотность только тогда приносит пользу, когда занимающийся научится применять знания, приобретенные в тренировках, на практике.

Нужно уметь вести борьбу с противником высокого и низкого роста, бороться с борцом-левшой и т. д. Поэтому одной из задач тактической подготовки является развитие способностей занимающихся разрабатывать и осуществлять тактический план борьбы в соответствии с меняющимися условиями схватки.

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам. Ценным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

Поэтому для составления плана тактической подготовки (таблица № 21) в соревновательный период и плана ведения схватки используют сбор информации о сопернике (таблица № 22).

Таблица № 21

ТАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА ПОЕДИНОК

Планируемый технико-тактический арсенал				
Время поединка				
	1 мин	2 мин	3 мин	4 мин
захваты				

броски в комбинациях в стойке				
удержание				
болевы				
защиты				
контрприемы				
волевые усилия				
другое				

Таблица № 22

СБОР ИНФОРМАЦИИ О СОПЕРНИКЕ

Характеристика подготовленности противника		Спортивная подготовленность			
		физическая	техническая	тактическая	волевая
Сильные стороны					
Слабые стороны					
Характеристика качеств противника		Физическая подготовленность			
		сила	вынос- ливость	быстрота	ловкость
Преимущества					
Недостатки					
Общий объем техники, используемый противником в схватке					
№	Приемы, контрприемы, защиты			Оценка владения приемами, особенности	
				Хорошо	Плохо
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					

Использование противником своих сильных сторон в спортивной подготовленности	время схватки (мин)				
	1	2	3	4	5
Физической					
Технической					
Тактической					
Волевой					
Степень психологической подготовленности противника	Наличие				
	имеется		не имеется		
смелость,					
решительность,					
настойчивость,					
выдержка					

Тактическое мастерство занимающегося зарождается при составлении первого плана схватки и его выполнении. Поэтому в процессе совершенствования тактики тренер должен применять метод заданий. Давая занимающемуся сложную, но выполнимую для него тактическую задачу, тренер сообщает ему все необходимые данные для составления конкретного плана действий.

Необходимо помнить, что весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков начинает приобретать спортивное значение только при их практическом применении.

Тактика участия в соревнованиях предполагает осознание выбранной цели, выбор средств для её достижения, а также способы реализации выработанного курса действий и его коррекцию. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации тренировочных соревнований даст огромный положительный эффект.

Большое значение в тактической подготовке занимающегося имеет умение вести личный дневник, в котором делаются записи об участии в соревнованиях. Тренер должен научить занимающегося объективно анализировать эти записи.

Методы совершенствования тактико-технической подготовленности.

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью. Процесс совершенствования техники предполагает, образование навыков применения ее в условиях соревнований.

Используемые методы приведены в таблице № 23.

Методы совершенствования тактико-технической подготовленности

метод	содержание	решаемые задачи
Повторный метод	заключается в многократном повторении одного и того же тактико-технического действия (или его элементов) в наиболее простых, неизменяемых условиях. При этом совершенствуется навык его выполнения.	Освоение приемов до автоматизма и приобретение уверенности в его выполнении.
Метод изменения условий	Позволяет наработать навык выполнения приемов под воздействием сбивающих факторов (различные противники и условия соревнований) Специальные упражнения с партнером, имитационные и подводящие, вольные, тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки Разновидности захватов, исходных положений перед началом приема, действий партнера. Постановка заданий партнеру – и.т.д.	Формирование более гибкого навыка и формирование умение использовать его в изменяющихся условиях.

Спортивный поединок в дзюдо представляет собой цепь событий, тесно связанных между собой. При сложных тактико-технических построениях борцы осуществляют такие действия, которые могут влиять на всю схватку.

Тактические и технические действия воздействуют на противника своим единством и неразрывностью. Ошибки, допущенные борцами в некоторых движениях, устраняют отдельно, не нарушая целостности тактико-технического комплекса.

И для этого используются различные методические приемы:

Анализ - с помощью, которого тренер проводит теоретический и практический разбор отрабатываемого действия на примерах из соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов;

Акцентированное внимание - этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент. Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента схватки.

В эпизоде схватки тренер организует отработку такой характерной части схватки, в которой борец уступает своим противникам, передвижения, сближение с противником и овладение захватом, переходы от одного приема к другому, применение каскада приемов. Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях тренировочной схватки.

Дифференцирование- тренер организует внимание занимающегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Занимающийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема. Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в тренировочных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация- тренер определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает схватку в тот момент, который нужно разобрать.

Утрирование- тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в схватке.

Дополнительный ориентир- тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы занимающегося.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является средством повышения качества тренировочного процесса и становления культуры личности.

Скруплезное выполнение занимающимся заданий тренера на тренировке не гарантирует успеха в тренировочной работе, поскольку для высокого и главного устойчивого спортивного результата, необходимо повседневное выполнение режима физкультурно-спортивной деятельности. Но для этого необходимы элементарные знания по биологии, физиологии, психологии, социологии и праву, которые позволяют соблюдать: режима сна, труда, отдыха, качества, количества и режима питания, использования гигиенических и природных средств релаксации, социального поведения в обществе в целях безопасности своей жизни и свободы.

В соответствии с программой спортивной многолетней подготовки, каждый год спортивной подготовки наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта вообще и непосредственно в дзюдо. Тренер и занимающийся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. Важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся в конечном итоге проявлялась в их умении оценивать свою технику и тактику, а также технико-тактические действия своих партнеров и соперников.

Приобретение теоретических знаний у юных занимающихся начинается с подготовки по темам:

- физическая культура и спорт в Российской Федерации;
- зарождение и развитие дзюдо;
- обзор развития дзюдо в России;
- сведения о строении и функциях организма и влияние физических упражнений на организм;
- личная и общественная гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- основы технических действий, их классификация;
- основы тактических действий;
- правила соревнований, этикет, терминология;
- морально-волевые качества спортсмена.

Большое значение в подготовке спортсмена высокого класса играет морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе приобретения теоретических занятий, тренировок и соревнований.

Осуществление морально-волевой подготовки происходит путем воздействия на сознание занимающихся, с целью формирования у них чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, правильной оценки ими своего положения российского спортсмена, чувства интернационализма. Средствами воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и изучение традиций других народов, привлечение спортсменов к общественно-полезной деятельности, и воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое.

Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой подготовки является воспитание у занимающихся высокой организованности и дисциплинированности, развитие у них способности к целеустремленной спортивной деятельности, способности реализации намеченного плана тренировочного цикла, преодоление других различных трудностей возникающих в условиях соревнований или в схватке.

Теоретические занятия по морально-волевой подготовке должны быть направлены на осознание занимающимся того, что добиться намеченного спортивного результата он может только в том случае, если выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники на тренировочном этапе, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства требования по реализации тактического варианта схватки, требующего проявления волевых усилий.

При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки.

Применяемые методические приемы, способствующие проявлению воли:

- реальное требование,
- одобрение,
- справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи.

Важной частью морально-волевой подготовки является самовоспитание, т.е. стремление самого занимающегося к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств. Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества занимающихся становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций. Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой – спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу.

В процессе спортивной подготовки на ТЭ, занимающиеся продолжают приобретение теоретических знаний по темам:

- методика обучения, тренировки;
- планирование спортивной тренировки;
- психологическая подготовка.

С 3 года спортивной подготовки на ТЭ добавляется анализ участия в соревнованиях.

Для групп ССМ и ВСМ:

- прогнозирование результатов.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Важнейшей частью спортивной подготовки занимающихся являются соревнования. Соревнования стимулирует адаптационные процессы организма занимающихся, способствует выбору правильного направления в применении

средств специальной подготовки, дают возможность тренеру объективно оценивать её эффективность.

В дзюдо спортивная подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Занимающиеся различных возрастных групп принимают участие в разных по рангу и уровню соревнованиях.

Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся. Периоды соревновательной подготовки для тренеров и занимающихся диктуются календарным планом спортивных мероприятий.

Соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

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

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

- Индивидуальная одаренность занимающегося - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания занимающимся важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- Эффективность системы подготовки занимающихся зависит от условий, и которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.

- Развитие дзюдо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов-тренеров. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений и общей массе занимающихся, а также и у выдающихся спортсменов.

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

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

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

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

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

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях занимающимся необходимо:

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

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

1. Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации занимающегося к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает подготовку занимающегося универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает подготовку приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности занимающегося к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для занимающегося;
- формирование у занимающегося психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают и борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования - является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита занимающегося от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого- педагогические вмешательства со стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния занимающегося или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности занимающегося. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние занимающегося.

В процессе психологической подготовки занимающихся необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными

свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре.

1. Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.

2. Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам): деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

3. Уравновешенные, по темпераменту соответствуют флегматикам. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.

4. Слабые, по темпераменту соответствуют меланхоликам. У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные занимающиеся с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в запоминании упражнения между занимающимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начальной подготовки. Дифференцированный подход к подготовке будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых - показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у занимающихся отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет - подъемом, в 17 лет - стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек, наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития

данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных занимающихся различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9-10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12-13-летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Для неуравновешенных и «слабых» занимающихся рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию - внешнее спокойствие.

- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.

- Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.

- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных занимающихся необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого занимающегося перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико- тактических и физических возможностей;

- создание представлений о преимуществе над противником;

- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;

- самоприказы «Отдай все - только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.

- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.

- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.

- Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).

- Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

3.7. Применение восстановительных мероприятий

Особое место в спортивной подготовке занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки. В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда элементарная простуда не позволяет талантливому спортсмену достигнуть высоких спортивных результатов.

Существующие методы закаливания юных занимающихся, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для занимающихся любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым - обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде. В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима

Распорядок дня юного занимающегося зависит от возраста, расписания занятий в образовательном учреждении, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. У юных занимающихся при 4-часовых тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба, икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

Углеводы - наиболее важная составляющая в питании юного занимающегося, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) - это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; сложные - крахмал, гликоген, клетчатка, пектины. Углеводы содержатся, главным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из кишечника глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В2, В6, РР, А и Е. Это связано со значительными психоэмо-

циональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ

Питьевой режим юного занимающегося обеспечивает течение обменных реакций в организме, терморегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера юные занимающиеся могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15-20 мин.

Рациональное питание юного занимающегося должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность занимающихся в пищевых веществах выше, чем у взрослых.

Основными задачами врачебного контроля являются:

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

Контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется врачом спортивной организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

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

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

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

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

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

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

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC170.

3.8. Антидопинговые мероприятия

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

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

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых занимающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 24 указан план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица №24

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей. Проводить тренировочные занятия в группах

тренировочного этапа. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по дзюдо представлены в таблице № 25.

Таблица № 25

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями занимающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий,

улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность занимающегося к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для дзюдо являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных занимающихся, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний занимающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности занимающихся на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние занимающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния занимающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знания, умения и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями занимающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки занимающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом

основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий занимающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности занимающегося проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

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

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица № 26

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТЭ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из	Подъем выпрямленных ног из виса на

	виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)

	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Таблица № 27

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ**

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Таблица № 28

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ЭТАПЕ ВСМ

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

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

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Необходимо коснуться ладонями пола. Разрешается одна попытка.

Подтягивание из виса на перекладине из положения виса выполняется 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, засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 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 занимающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол». Подойти к гимнастической стенке повиснуть на ней - хват прямой, руки прямые на ширине плеч или чуть шире. Ноги внизу необходимо держать прямыми. Это исходное положение.

Вдохнуть, задержать дыхание и начать поднимать ноги вверх до угла 90 градусов. Выдохнуть, как закончится эта часть движения. В конечной точке траектории задержаться на 1-2 счета, затем медленно и подконтрольно вернуться в ИП. Выполнить заданное количество раз.

Прыжки в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Занимающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги

параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальных физической подготовленности

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

Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» – выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

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

Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется до 0,1 с.

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование занимающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление занимающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий занимающимся;
- сохранение нейтрального отношения к занимающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление занимающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературных источников

1. Артамонова Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 69.
2. Буланцов А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 5(75). – 2011. – С. 28-30.
3. Вержбицкий И.В. Реализация принципа первичности соревнований на этапе начальной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Вержбицкий Игорь Владимирович. – Майкоп, 2012. – 24 с.
4. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
5. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. – М.:ФиС, 2008. – 232 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / С.В. Ерёгина, И. Д. Свищёв [и др.]. - М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
7. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика[и др.]. Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
8. Ильин А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по ката / А.В. Ильин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73). – 2011. – С. 85-87.
9. Лушников А.Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Лушников Александр Юрьевич. - Москва, 2010. - 24 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991. – 543с.
11. Неробеев Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма / Неробеев Ю.Н., Тараканов Б.И.: монография – СПб, 2012. – 140 с.

12. Омарова П.Г. Основные тактические действия дзюдоисток / Тихонова И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – М.: Физическая культура, 2010. – С.74-75.
13. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика. –М.: Советский спорт, 2009. -188с.
14. Свищёв И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учебное пособие / И.Д.Свищёв, С.В.Ерёгина. – М.: Советский спорт, 2013. – 128 с.
15. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. «Физиология человека.Общая. Спортивная. Возрастная». –М.: Советский спорт, 2010. -620с.
16. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах:Учеб.для слушателей образовательных учреждений подраздел. дополнит. профобразования. — М.: ФиС, 2008. — 232 с.
17. Тычинин Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2010. - 24 с.
18. Шестаков В.Б., Ерёгина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерёгина. – М.: Советский спорт. 2011. – 448 с.

5.2 Перечень Интернет-ресурсов

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