

Муниципальное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение
«Спортивная школа № 2»
(МБФСУ СШ № 2)

Принята на тренерском совете
МБФСУ СШ № 2
Протокол № 10 от 23.10.2019 г.



Директор МБФСУ СШ № 2

Б.М.Коток

23 октября 2019 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

Срок реализации программы – 8 лет и более
Возраст занимающихся – с 7 лет

Составители программы:
Тренер МБФСУ СШ № 2
Протопопов Алексей Борисович
Заместитель директора по
спортивной работе МБФСУСШ № 2
Терентьева Светлана Анатольевна

г. Ленинск-Кузнецкий
2019 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка – 3
 - 1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса – 3
 - 1.2. Структура системы многолетней подготовки - 5
2. Нормативная часть – 6
 - 2.1. Режимы тренировочной работы - 6
 - 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки - 7
 - 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки - 8
 - 2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки – 8
 - 2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности - 9
 - 2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку – 10
 - 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию – 11
 - 2.8. Структура годичного цикла – 13
3. Методическая часть – 15
 - 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований – 15
 - 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок – 17
 - 3.3. Планирование спортивных результатов - 19
 - 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля – 19
 - 3.5. Организация психологической подготовки – 20
 - 3.6. Планы применения восстановительных средств – 22
 - 3.7. Планы антидопинговых мероприятий – 24
 - 3.8. Планы инструкторской и судейской практики – 25
 - 3.9. Программный материал для практических занятий – 27
4. Система контроля и зачетные требования – 40
 - 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность – 40
 - 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки - 41
 - 4.3. Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки - 41
5. Перечень информационного обеспечения - 46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, которое имеет глубокие исторические корни, оно впитало в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

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

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

Любой поединок в дзюдо начинается и заканчивается поклонами. Уважение к противнику, судьям – непреложное правило любого единоборства. Существует «Правило трех поклонов». Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (вступить на зону безопасности), второй – делается при входе в зону рабочей площади (после приглашения арбитра), третий – пересекая цветную полосу в центре татами. После окончания схватки и объявления ее результатов, ритуал проводится в обратном порядке.

Как и любой вид спорта, дзюдо дает возможность улучшить общий уровень физической подготовленности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и, безусловно, дисциплинирует человека.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 г. № 767, определяющим условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

Программа охватывает комплекс мероприятий по подготовке спортсменов на весь многолетний период – от этапа начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь

всех сторон тренировочного процесса (общефизической, специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, медико-биологического контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В программе раскрывается содержание тренировочной подготовки, планы по разделам подготовки, теоретический материал по видам подготовки, система контроля и зачетные требования.

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

- на этапе начальной подготовки:
 - формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям спортом вообще и дзюдо в частности;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
- на тренировочном этапе:
 - 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;
 - укрепление здоровья.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья.
 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

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

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медико-биологического контроля, восстановительных мероприятий.

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

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

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Этапы	Начальная подготовка	Спортивная специализация	Совершенствование спортивного мастерства
Продолжительность этапа (в годах)	1-2-3-4	1-2-3-4-5	Без ограничений

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм спортивной подготовки, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.1. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс начинается 1 сентября и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется школой самостоятельно. Школа комплектуется детьми и подростками, желающими заниматься спортом и не имеющими медицинских противопоказаний для занятий дзюдо. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляется приемной комиссией, на основании письменного заявления о приеме - от имени детей в возрасте до 14 лет заявление подают родители (законные представители), а начиная с 14-летнего возраста желающие заниматься дзюдо вправе подать заявление самостоятельно.

В расписании тренировочных занятий (тренировок) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора школы на спортивный сезон, согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- этап начальной подготовки до года – не более 2-х часов в день;
- тренировочный этап – не более 3-х часов в день;
- этап совершенствования спортивного мастерства – при двухразовых тренировочных занятиях в день - не более 4 часов в день.

Начало занятий для несовершеннолетних спортсменов не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для спортсменов старше 18 лет – окончание занятий – не позднее 21.30 часов.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного

мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими зачетных требований по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Таблица № 1

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество лиц в группе (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-3 года подготовки	3	11	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки	1	14	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года подготовки	1	15	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в %

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	1-го года	2-го года	3-го года	4-го года	5-го года	
Общая физическая подготовка	146 56%	156 50%	156 25%	156 25%	140 19%	158 19%	178 19%	196 18%
Специальная физическая подготовка	13 5%	20 6%	126 20%	126 20%	152 21%	176 21%	206 22%	218 20%
Техническая, тактическая подготовка	94 36%	118 38%	280 45%	275 44%	342 47%	391 47%	422 45%	524 48%
Теоретическая, психологическая подготовка	4 2%	12 4%	25 4%	25 4%	36 5%	41 5%	46 5%	44 4%
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3 1%	6 2%	37 6%	42 7%	58 8%	66 8%	84 9%	110 10%
Итого	260	312	624	624	728	832	936	1092

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	выше года	1-го года	2-го года	3-го года	4-го года	5-го года	

Объем тренировочной нагрузки в неделю	5	6	12	12	14	16	18	21
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	6	6	6	11
Общее количество часов в год	260	312	624	624	728	832	936	1092
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	312	312	312	572

Планирование объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки строится с учетом влияния качеств и телосложения на результативность:

Таблица № 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Таблица № 5

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей

направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на тренировочном этапе.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Выступление спортсмена на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

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

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

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно- поликлинических учреждений.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

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

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая

подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Японское название костюма дзюдоиста – дзюдога. Это куртка (кимоно), брюки (дзубон) и пояс (оби). Пояс повязывается поверх куртки.

Кимоно должно быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища. Оно должно запахиваться левой полой на правую и быть достаточно широким, чтобы запахиваться не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукой и кимоно должно быть пространство 10-15 см. Соответственно, брюки должны быть такой длины, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава и минимально до точки, расположенной на 5 см выше него. Между ногой и брюками по всей длине должно быть пространство 10-15 см.

Прочный пояс шириной 4-5 см, цвет которого соответствует квалификации спортсмена, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя кимоно, не давая ему возможности свободно выходить из-под пояса. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20-30 см.

Под кимоно дополнительно одевается длинная футболка с короткими рукавами белого или почти белого цвета, которая заправляется в брюки.

В дзюдо используются кимоно двух цветов: белое и синее.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед.изм.	Расч. ед.	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)
1	дзюдога белая	комп.	на спортсмена	-	-	1	2	1	1
2	дзюдога синяя	комп.		-	-	1	2	1	1
3	Пояс «дзюдо»	шт.		-	-	1	2	1	1
4	футболка белого цвета (для женщин)	шт.		-	-	2	1	3	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Манекены тренировочные	штук	8
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч для регби	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Напольное покрытие татами	комплект	1
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Резиновые амортизаторы	штук	10
18	Секундомер электронный	штук	3
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21	Тренажер кистевой	штук	16
22	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24	Урна-плевательница	штук	2
25	Электронные весы до 150 кг	штук	1

2.8. Структура годичного цикла

Структура тренировочного процесса включает **3 уровня**:

- первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
- третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки дзюдоистов обычно выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки дзюдоистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; материально-технической обеспеченностью и другими.

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

Основными задачами соревновательного периода 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 послетренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсменов. 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, задачей которого является упорядочение процесса

подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

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

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

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

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

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

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

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

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

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

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

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

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой

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

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки.

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

- наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых);
- окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;
- регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

3.1. Рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к

тренировке, сообщении задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной или иной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия (применяются специальные упражнения - 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 легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

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

Организационные формы проведения занятий:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

- индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

- самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

1. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением.

3. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.

4. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

5. Спортсмены должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками

и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

6. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

7. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

8. Спортсмены должны строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

9. Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения должны проводиться с соблюдением необходимых интервалов и дистанций между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра.

10. При проведении приёмов (бросков) необходимо соблюдать правила страховки и само страховки.

11. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

12. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

13. Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

14. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

15. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

16. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.

17. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду необходимо иметь головной убор.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В системе многолетней спортивной подготовки соревновательные нагрузки гармонично сочетаются с динамикой тренировочных нагрузок и составляют с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена 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 спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов 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. Повышение интенсивности достигается

сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования, предъявляемые к спортсмену на соревнованиях.

Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности, присущей соревнованиям. Поэтому 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 спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки.

Характерные особенности этапа централизованно подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг - партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Таблица №8

Перечень тренировочных сборов

	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы					
1.	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
1.	По общей и специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.	Восстановительные	-	до 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

3.	Для комплексного медицинского обследования		до 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4.	В каникулярный период	подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

3.3. Планирование спортивных результатов

Исходными данными для планирования спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы для достижения высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступлений на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных сторон спортивной подготовки.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется в процессе комплексного контроля, цель которого-получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.)

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и готовятся рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, вносит в них соответствующие корректировки.

3.5. Организация психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формировании мотивации к занятиям дзюдо;
- развитию личностных качеств, способствующих совершенствованию и самоконтролю;
- совершенствовании внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления;
- развитию специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формировании межличностных отношений в спортивном коллективе;
- формировании у дзюдоистов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;
- преодолении психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическом моделировании условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;

- создании психологической программы действий непосредственно передсоревнованием.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Средства психологической подготовки на начальном этапе подготовки

- для воспитания решительности: элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе;
- для воспитания настойчивости: освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости»;
- для воспитания выдержки: борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону;
- для воспитания смелости: поединки с более сильным соперником;
- для воспитания межличностных отношений: страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, совместная подготовка и уборка инвентаря.

Средства психологической подготовки на тренировочном этапе подготовки

- для воспитания решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях;
- для воспитания настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением;
- для воспитания выдержки: проведение поединка с непривычным неудобным противником;
- для воспитания смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому);
- для воспитания межличностных отношений: страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, совместная подготовка и уборка инвентаря.

Психологическая подготовка спортсмена на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий дзюдо, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в

течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В общей психологической подготовке к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся: уверенностью в своих силах; стремлением к обязательной победе; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех; способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением; умением немедленно и эффективно выполнять во время поединков действия и движения, необходимые для победы.

Средства психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства

- индивидуальные тренировки и специализированные разминки;
- тактические установки перед поединками и ступенями

соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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

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

3.6. План применения восстановительных средств

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

1. Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

2. Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3. К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

- гигиенические средства:
 - водные процедуры закаливающего характера;
 - душ, теплые ванны;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - рациональные режимы дня и сна, питания;
 - витаминизация;
 - тренировки в благоприятное время суток.
- физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
 - ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
 - бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
 - ультрафиолетовое облучение;
 - аэронизация, кислородотерапия;
 - массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.)

адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

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

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

3.7. План антидопинговых мероприятий

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

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

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

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

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

3.8. План инструкторской и судейской практики

Спортивные школы решают задачи подготовки спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица № 9

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	<ul style="list-style-type: none"> • Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими участниками тренировочного процесса, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. • Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки. • Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
Судейская	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей. • Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря. <p>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях для младших юношей.</p>

3.9. Программный материал для практических занятий

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

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

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; приседания; повороты туловища; наклоны с партнером на плечах; подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек; броски манекена через спину.

Гибкости: вставание на мост из стойки; переворачивания на мосту с помощью партнера; упражнения на гимнастической стенке; упражнения для формирования осанки.

Ловкости: челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот; подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: кросс 800 м, плавание – 25м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч; круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стока на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад,

в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд

«направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития специальных физических качеств

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

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

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

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

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

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Развитие силовых качеств

Задачи силовой подготовки дзюдоистов:

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

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

Собственно-силовые способности проявляются у дзюдоистов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы

мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

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

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

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

Развитие скоростных качеств

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

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции). Скоростные способности в дзюдо проявляются в трех видах.

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

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

пространства.

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

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

Развитие выносливости

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

Задачи по воспитанию общей выносливости дзюдоистов:

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

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

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

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Задачи по воспитанию специальной выносливости дзюдоистов:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

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

Развитие координации

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

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

- ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- ориентирование в пространстве и времени;
- управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

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

Развитие гибкости

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

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).

2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.

3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости — это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости — повторный.

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

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

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

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

свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц дзюдоисты выполняют самомассаж, тепловые процедуры.

Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс освоения дзюдоистами основ техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо - это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

1. основа техники - совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

2. главное звено (звенья) техники - наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

3. детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Требования к технике дзюдо:

Результативность - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность - соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность - определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность - предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность - рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

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

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

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой),

усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками сподшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

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

Самооборона - освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди/сзади, шеи спереди/сзади.

Классификация базовой техники бросков в дзюдо:

Выделены 5 групп бросков, которые включают по 8 видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (тори) - стоя или с падением. Технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).

В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков:

- Броски ногами - при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

- Броски руками - в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

- Броски туловищем - при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.

В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы.

Тактическая подготовка

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

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

В тактической подготовке дзюдоистов выделяют:

- 1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

- 2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие

практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

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

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

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов:

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами;
- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

Виды тактических упражнений:

- Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).
- Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).
- Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).
- Упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки изучаются в три этапа:

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

удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

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

III этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

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

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

Тактика соревнований

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

- разведку (сбор информации);
- оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

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

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

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

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых

«проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

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

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

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

- подавление - действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);
- маскировка - применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Тактика ведения поединка

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

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

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

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

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

Тактика выполнения технических действий

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при

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

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

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать.

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

Теоретическая подготовка

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

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

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

Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара. Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для дзюдоистов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

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

Таблица № 10

Тема	Содержание	Этапы подготовки
Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.	Все этапы подготовки
Краткий обзор развития дзюдо	История вида спорта в России и мире. Выдающиеся отечественные дзюдоисты: победители и призеры Чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр.	Все этапы подготовки
Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.	Все этапы подготовки
Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию	Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена. Рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.	Все этапы подготовки
Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка.	ТЭ, ССМ
Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.	ТЭ, ССМ
Основы техники и тактики	Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.	Все этапы подготовки
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	Дисциплина и правила поведения на тренировках. Причины травматизма. Виды травм и первая помощь при травмах.	Все этапы подготовки
Психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	ТЭ, ССМ
Правила соревнований	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Оценка технических действий. Наказания в дзюдо. Жесты судей. Судейство в конкретных ситуациях.	ТЭ, ССМ
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.	ССМ

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля — в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля — на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными критериями в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных дзюдоистов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- в) просмотр и отбор перспективных дзюдоистов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Основным критерием для зачисления в группы:

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – «второй юношеский спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Нормативы выполняются на официальных соревнованиях, включенных в

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

4.2. Требования к результатам реализации программ на каждом этапе спортивной подготовки

Положительными результатами реализации программы спортивной подготовки можно считать:

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо; выполнение массовых разрядов (3 юношеского).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико- тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства города и области; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико- тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

4.3. Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 11

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. (не менее 8 с)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (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 виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг весовая категория 55 + 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 + 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 № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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 40кг 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	Подъем выпрямленных ног из

	виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	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	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы-составители: С.В.Ерегина, И.Д.Свищев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин, Р.М.Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С.Филиппов. 2000
2. Учебник для СДЮСШОР «Дзюдо. Система и борьба». Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулики и Я.К.Коблева. 2006 г.
3. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ. Дзюдо. Авторы А.О.Акопян, В.В.Кашавцев, Т.П.Клименко. 2003 г.
4. Классификация техники дзюдо. Андреев В.М., Туманян Г.С. 1975 г.
5. О ловкости и ее развитии. Берштейн Н.А. 1991 г.
6. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости результативности тренировочной работы в секциях спортивной борьбы. МОГИФК. 2002 г.
7. ДЗЮДО (основы тренировки). Вахун М. 1983 г.
8. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Горская Г.Б. 1995 г.
9. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Гужаловский А.А. 1979 г.
10. Сенсивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. Лях В.И. 1990 г.
11. Моделирование спортивной деятельности борца. Рублевский В.Е. 1984
12. Боевой дух дзюдо. Ямасита Ясухиро. 2003 г.

Перечень аудиовизуальных средств по дзюдо

1. ДЗЮДО. Методика бросков и приемов. Часть 1. Комяк В.В. Методический центр теории и практики восточных единоборств и дзюдо. 2003
2. ДЗЮДО. Методика бросков и приемов. Часть 2. Комяк В.В. Методический центр теории и практики восточных единоборств и дзюдо. 2003
3. Кодокан – традиционное дзюдо. Горбылев А.М. 2010 г.
4. ДЗЮДО. Чемпионат мира. 2008

