

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
Василеостровского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО и СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета

протокол № 2

«28» января 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФБУ СЗОР

/А.С.Фетисов/

«01» февраля 2022г.

**ПРОГРАММА
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

Программа разработана на основании: Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 26 декабря 2016 года № 558-р, приложения № 25 «Базовые требования к программе спортивной подготовки по виду спорта дзюдо» в редакции от 19.12.2017 (распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга № 591-р приложение №1)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 4 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Санкт-Петербург

2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предспортсменной подготовки по виду спорта дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 26 декабря 2016 года № 558-р, приложение № 25 «Базовые требования предспортсменной подготовки по виду спорта дзюдо» (далее БТПП) в редакции от 19.12.2017 (распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга № 591-р приложение №1)

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней предспортсменной подготовки. **Результатом реализации Программы** должно стать воспитание высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов.

1.1. Характеристика дзюдо как вида спорта и его отличительные особенности

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

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

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

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения.

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

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

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

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

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

**Номер во всероссийском реестре видов спорта (далее – ВРВС)
в редакции от 13.10.2017 1ОТ.10.2017**

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	Дзюдо	0350001611Я	весовая категория 24 кг	035 022 1 8 1 1 Д
			весовая категория 26 кг	035 023 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 28 кг	035 024 1 8 1 1 Д
			весовая категория 30 кг	035 025 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 32 кг	035 026 1 8 1 1 Д
			весовая категория 34 кг	035 027 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 36 кг	035 028 1 8 1 1 Д
			весовая категория 38 кг	035 029 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 40 кг	035 001 1 8 1 1 Д
			весовая категория 42 кг	035 030 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 44 кг	035 002 1 8 1 1 Д
			весовая категория 46 кг	035 003 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 48 кг	035 004 1 6 1 1 Б
			весовая категория 50 кг	035 005 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 52 кг	035 006 1 6 1 1 Б
			весовая категория 52+ кг	035 031 1 8 1 1 Д
			весовая категория 55 кг	035 007 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 55+ кг	035 032 1 8 1 1 Ю
			весовая категория 57 кг	035 008 1 6 1 1 Б
			весовая категория 60 кг	035 009 1 6 1 1 А
			весовая категория 63 кг	035 010 1 6 1 1 Б
			весовая категория 63+ кг	035 033 1 8 1 1 Д
			весовая категория 66 кг	035 011 1 6 1 1 А
			весовая категория 70 кг	035 012 1 6 1 1 Б
			весовая категория 70+ кг	035 034 1 8 1 1 Д

		весовая категория 73 кг	035 013 1 6 1 1 А
		весовая категория 73+ кг	035 035 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 78 кг	035 014 1 6 1 1 Б
		весовая категория 78+ кг	035 015 1 6 1 1 Б
		весовая категория 81 кг	035 016 1 6 1 1 А
		весовая категория 90 кг	035 017 1 6 1 1 А
		весовая категория 90+ кг	035 018 1 8 1 1 Ю
		весовая категория 100 кг	035 019 1 6 1 1 А
		весовая категория 100+ кг	035 020 1 6 1 1 А
		абсолютная весовая категория	035 021 1 8 1 1 Л
		ката - группа	035 037 1 8 1 1 Я
		ката	035 036 1 8 1 1 Я
		командные соревнования	035 038 1 8 1 1 Я
		командные соревнования - смешанные	035 039 1 6 1 1 Я

Примечание: последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

- А – мужчины, юноши;
- Б – женщины, девушки;
- Д – девушки;
- Ю – юноши; Л – мужчины, женщины; Я – все категории.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Рассматривая подготовку спортсменов как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную

подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки спортсменов является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, прыгучести). В процессе технической подготовки можно выделить овладение отдельными техническими действиями (элементами) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в дзюдо требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, спортивного и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной тренировочной задачи.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность этапов предспортсменской подготовки по виду спорта дзюдо определяется ФТПП по виду спорта дзюдо:

Этап начальной подготовки – 4 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основные задачи тренировочного этапа – подготовка, отвечающая основным требованиям формирования спортивного мастерства дзюдоистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих предспортиную подготовку, планируются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической и технической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФТПП по виду спорта дзюдо.

Зачисление на указанные этапы предспортиной подготовки, перевод на спортивную подготовку, на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФТПП и Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта дзюдо. Спортсменам, проходящим предспортиную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета и разрешении врача.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов предспортиной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортиной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортиную подготовку в группах на этапах предспортиной подготовки по виду спорта дзюдо

(приложение № 1 к БТПП по виду спорта дзюдо)

Этапы предспортиной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортиной подготовки на этапах предспортиной подготовки по виду спорта дзюдо

(приложение № 2 к БТПП по виду спорта дзюдо)

Виды предспортиной подготовки	Этапы и периоды предспортиной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	

Общая физическая подготовка (%)	54 - 60	50 - 54	20 - 25	17 - 19
Специальная физическая подготовка (%)	1 - 5	5 - 10	16 - 20	18 - 22
Техническая, тактическая подготовка (%)	32 - 40	38 - 42	40 - 45	42 - 47
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	4 - 5	4 - 5
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1 - 2	6 - 8	8 - 9

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

(приложение № 3 к БТПП по виду спорта дзюдо)

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

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

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

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

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

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);

- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);

- основными (проходящими в рамках официальных соревнований)

2.4. Режим тренировочной работы

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

- формирование групп предспортсменской подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортсменскую подготовку.

2. Увеличение недельного объема тренировочной нагрузки и перевод спортсменов на следующие этапы обуславливается стажем занятий, выполнением итоговой аттестации, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапов предспортсменской подготовки. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки выше года обучения и в тренировочных группах - 3-х часов;

Основными формами тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров

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

Медицинские требования к спортсменам

1. Лица, желающие пройти предспортсменскую подготовку, могут быть зачислены в организацию, осуществляющую предспортсменскую подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

2. Лица, проходящие предспортсменскую подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам

проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

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

Возрастные требования к спортсменам

Этап подготовки	Длительность этапов	Рекомендуемый возрастной диапазон (лет)
НП	1 год	7-8
	2 год	8-9
	3 год	9-10
	4 год	10-12
ТЭ	1 год	11-13
	2 год	12-14
	3 год	13-15
	4 год	14-16
	5 год	15-18

Спортсмены, успешно проходящие предспортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки по возрастному критерию не отчисляются из организации.

Максимальный возраст спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования к спортсменам

В единоборствах в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как:

- работоспособность;
- Эмоциональная устойчивость- устойчивость к нагрузкам во время всего тренировочного процесса;
- интеллект,

к показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;
- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;
- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).
 - воля;
 - устойчивость к сильным посторонним раздражителям;
 - внимание;
 - память;
 - скорость реакции;
 - координация движений;
 - темп;
 - сила, подвижность, уравновешенность, динамичность нервной системы
 - Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условнорефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.
 - Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрей переключаться с одного вида деятельности на другой.
 - Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.
 - Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

Перечисленные свойства нервной системы спортсмена-дзюдоиста способны стать решающим фактором результативности поведения в проблемной ситуации т.е. сделать последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. (Стратегия - это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.)

Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокомпенсации и глубже вскрыть механизмы этих сложных психических явлений при подготовке спортсменов-дзюдоистов.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития:

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

качества										
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+
Анаэробные возможности									+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+			
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+		

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Требования к объёму тренировочной нагрузки по этапам предспортсменной подготовки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение № 7 к БТПП по виду спорта дзюдо)

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды предспортсменной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год	260	312	624	936
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять 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. Соблюдение данных положений наиболее важно в практике и индивидуальных тренировках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях. Перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. Характерные особенности соревновательной деятельности – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованные питание и восстановительные процедуры. Планируемые показатели соревновательной деятельности указаны в п.2.3.

Требования к участию в спортивных соревнованиях дзюдоистов:

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта дзюдо организации осуществляют материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по предспортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предспортивной подготовки по дзюдо:

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
предспортной подготовки**

(приложение № 9 к БТПП по виду спорта дзюдо)

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2 x 3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены тренировочные	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных 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

Требования к обеспечению спортивной экипировкой:

Обеспечение спортивной экипировкой.

(приложение № 10 к БТПП по виду спорта дзюдо)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				Начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Одежда							
1.	Дзюдога белая	комплект	на занимающ егося	-	-	1*	2
2.	Дзюдога синяя	комплект	на занимающ егося	-	-	1*	2
3.	Пояс «дзюдо»	штук	на занимающ егося	-	-	1*	2
4.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающ егося	-	-	2*	1

* определяется организацией (по мере необходимости)

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности организации является количественный и качественный состав занимающихся. Комплектование групп для занятий по виду спорта дзюдо происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Требования по результативности спортивной подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки
Этап начальной подготовки	4	7	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и иных спортивных нормативов

Для определения уровня физического развития существуют нормативы базовых требований и положения о поступлении в СШОР, которые необходимо сдать при поступлении.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(приложение № 5 к БТПП по виду спорта дзюдо)**

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 6 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(приложение № 6 к БТПП по виду спорта дзюдо)**

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 х 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 11 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 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 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 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 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг,	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг,

	весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ 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 10,9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

2.10. Объем индивидуальной предспортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;

- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
 - нагрузка в предыдущих тренировках;
 - степень восстановления после предыдущих тренировок.

2.11. Структура годичного цикла

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

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

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

1. Развивающий физический (РФ).
2. Развивающий технический (РТ).
3. Контрольный (К).
4. Подводящий (П).
5. Соревновательный (С).
6. Восстановительный (В).

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

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

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

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

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

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

Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и

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

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

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

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

- а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

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

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

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

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

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

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

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

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

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на дзюдоистов и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:
 - а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в трех нирковке дзюдоистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;
 - б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;
 - в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления:

- приобретение;
- стабилизация;
- временная утрата.

В тренировочном занятии соблюдаются общие требования, предъявляемые к тренировке, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия спортсменов. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

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

Планирование годичного цикла для групп этапа начальной подготовки первого года спортивной подготовки.

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале тренировочного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу тренировочного года.

Планирование годичного цикла для групп этапа начальной подготовки второго года спортивной подготовки.

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

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

Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической и соревновательной подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 2 академических часа. В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

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

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго года спортивной подготовки. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах может быть двух видов: 3 раза в неделю по 4 часа или 4 раза в неделю по 3 часа.

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

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

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

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

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах спортсмены проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

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

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

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

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки.

Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

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

На этапе начальной подготовки тренировочные занятия должны быть направлены на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, волевой сферы юных спортсменов.

На тренировочном этапе подготовки при организации тренировочного процесса

дзюдоистов необходимо обращать внимание на изменение работоспособности юных спортсменов на определенных стадиях физического развития и учитывать их в оценке физической подготовленности спортсменов и прогнозировании спортивных результатов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований дзюдоистов

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

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

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

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.
- Нарушение правил врачебного контроля, которое выражается в ряде форм:
 - Допуск тренером и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.
 - Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
 - Отсутствие периодического медицинского осмотра.
 - Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.
- Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за плечо/ладьи татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности должна проводится регулярно.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.

- Занятия проводятся согласно расписанию.

- Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия должны проходить только под руководством тренера или спортсмена - инструктора, назначенного тренером.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу.
- Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала спортсмена проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

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

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

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

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Система подготовки спортсменов представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Многолетняя подготовка от новичка до чемпиона или рекордсмена рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

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

- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и на тренировочных этапах (этапах начальной специализации).
- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.
- Недежной основой успеха юных дзюдоистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей.
- С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.
- Необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса и планирования спортивной тренировки.

Годовой тренировочный план на 52 недели в ГБУ СШОР Василеостровского района по этапам предспортсменской подготовки отделения дзюдо (в часах включая тренировочные сборы и активный отдых)

Разделы подготовки	Этапы и периоды предспортсменской подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренеровочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка	156	156	144	159
Специальная физическая подготовка	5	20	125	206
Техническая, тактическая подготовка	90	125	275	440
теоретическая, психологическая подготовка	6	6	30	47
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	5	50	84

(в том числе система контроля и зачетные требования)				
Всего (час.)	260	312	624	936

Примерное распределение объемов по месяцам подготовки для групп начальной подготовки до 1 года

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок (месяц)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
теоретическая, психологическая подготовка	6							1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	156	15	13	14	13	13	13	13	10	11	13	14	14
Специальная физическая подготовка	5	1	1	1	1	1							
Техническая, тактическая подготовка	90	6	8	7	8	6	8	8	8	8	8	7	8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (в том числе система контроля и зачетные требования)	3									3			
Всего часов	260	22	22	22	22	20	22	22	22	20	22	22	22

Примерное распределение объемов по месяцам подготовки для групп начальной подготовки свыше года

тактическая подготовка	125	9	10	10	11	9	12	15	12	13	8	8	8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (в том числе система контроля и зачетные требования)	3				2				3				
Всего часов	312	26	26	26	26	24	26	28	26	26	26	26	26

**Примерное распределение объемов по месяцам подготовки
для групп тренировочного этапа до 2 лет**

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок (месяц)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
теоретическая, психологическая подготовка	30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
Общая физическая подготовка	144	11	11	9	7	12	11	10	9	6	18	21	19
Специальная физическая подготовка	125	11	11	8	10	11	11	11	11	11	10	8	12
Техническая, тактическая подготовка	275	23	23	23	23	27	23	28	23	23	21	20	18
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (в том числе система контроля и зачетные требования)	50	5	5	10	10		5		6	9			
Всего часов	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**Примерное распределение объемов по месяцам подготовки
для групп тренировочного этапа свыше 2 лет**

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок (месяц)											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
теоретическая, психологическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Общая физическая подготовка	159	10	10	12	10	13	12	11	10	7	22	22	20

Специальная физическая подготовка	206	17	17	14	16	17	17	17	17	17	19	17	21
Техническая, тактическая подготовка	440	37	37	38	38	40	40	36	36	36	33	35	34
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (в том числе система контроля и зачетные требования)	84	10	10	10	10	4	5	10	11	14			
Всего часов	936	78											

3.3. Планирование спортивных результатов

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

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

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

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

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

Планирование спортивных результатов основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется:

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

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

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

участвовать в соревнованиях.

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

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо
(приложение № 3 к БТПП по виду спорта дзюдо)

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

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

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

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

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

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

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

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

- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;

- рациональность установленных интервалов отдыха;
- соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

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

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

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

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

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

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

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

значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

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

1. Первичное обследование проводится перед началом занятий, а в дальнейшем

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

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

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

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент,

способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Этап начальной подготовки

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности спортсменов. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

В спортивной подготовке дзюдоистов на начальном этапе применяются следующие

Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо;
- тренировочные модели соревновательных техническо-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности;
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств, как индивидуальные средства физической подготовки, включая комплекс утренней зарядки, выполняемый в домашних условиях.

Тренировочный этап (этап начальной и углубленной специализации)

Тренерам на данном этапе, необходимо помнить, что особенностью его работы заключается в формировании у спортсменов широкого арсенала технических и тактических действий, в подборе и совершенствовании у них «коронных» приемов. Содержания тренировочных занятий направлено:

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

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

- в контроле веса,
- умение настроиться на борьбу,
- анализировать собственную соревновательную деятельность.

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

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

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- Общеподготовительные упражнения;
- Специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо;
- тренировочные модели соревновательных техническо-тактических действий;
- идеомоторные упражнения и эмоциональная самонастройка, как средства психологической подготовки;
- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности.
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике.

- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств.

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

1. По физической подготовке:

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

2. В обучении техники и тактики дзюдо:

- целостно-конструктивный,
- направленного прочувствования движений,
- срочной информации (получение спортсменами от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

Общая физическая подготовка

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

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

Гибкость следует относить к анатомическому качеству, которое характеризуется

- подвижностью в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и
- растянутостью в суставах конечностей.

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

Общая физическая подготовка на всех этапах, ставит своей целью достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов применяются следующие основные формы занятий:

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

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

Специальная физическая подготовка

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

Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех

этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

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

Примерный комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП-1) направлен на развитие скоростных возможностей дзюдоистов отражен в таблице № 15 Он заключается в набрасывании дзюдоистов в тройках. Сначала весь комплекс выполняет первый дзюдоист, затем второй, далее третий.

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

Содержание первой серии	Время выполнения	Скорость выполнения	Отдых	
			Время	характер
Выполнить по 5 бросков: Предней подножкой, подхватом изнутри, через спину	до 30сек	Макси-Мальная	от 1 до 2 мин	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление,
Выполнить по 5 бросков: задней подножкой, отхватом, Зацепом голени изнутри	до 30 сек	Макси-мальная	от 1 до 2 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение до пульса 100—120 уд./мин,
Выполнить по 5 бросков; Посад бедром, Боковой подсечкой Боковой подножкой	до 30 сек	Макси-Мальная	от 3 до 5 мин.	свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание до пульса 90-110 уд./мин

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

Примерный комплекс по специальной физической подготовке (СФП-2) направлен на развитие выносливости дзюдоистов.

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

Содержание первой серии	Время выполнения	Интенсивность	Отдых	
			Время	Характер
Тренировочная схватка, с задачей выиграть 2-3 оценки	от 3 до 10 мин.	Соревновательная	от 1 до 2 мин.	Полный покой, до неполного восстановления до пульса 120-130 уд./мин

Интервально-круговая тренировка.

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

Комплексный тест.

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

- на 1-й мин каждый из дзюдоистов поочередно проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет 10 приседаний;
- на 2-й мин каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа на скорость - 10 раз;
- на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;
- на 4-й мин - 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения межа на спине;
- на 5-й мин - 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2x5 раз).

Тренировочные занятия:

1) Способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера:

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

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

- борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления;
- способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления;
- умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника;
- умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;
- техники непрерывного наступления в первой половине схватки;
- умения маскировать свою оборону;

- умения проводить схватку в «рваном» темпе;
- умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника в партере;
- техники и тактики ведения борьбы на границе татами;
- свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления;
- свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

3) Способствующие совершенствованию интегральной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований.

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

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

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

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

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки, причем удельный вес общей физической подготовки уменьшается не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

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

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

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

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

Техническая подготовка

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

Первый - этап начального разучивания, когда формируется предумение, т.е. изучаемое действие выполняется в общих чертах. При разучивании необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность юных

спортсменов.

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

Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Третий - этап закрепления и дальнейшего совершенствования технических действий.

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

Следует различать общую и специальную техническую подготовку.

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

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

Специальная техническая подготовка или индивидуализированная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

В дзюдо реализуются различные виды тактики:

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

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

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

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

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

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

Базой для развития способностей применения тактики является хорошая теоретическая подготовленность, умение наблюдать и анализировать происходящее на ковре, умение критически относиться к своим спортивным результатам.

Немаловажным также является умение разгадать тактические планы предполагаемых противников и в соответствии с этим целенаправленно построить тренировочный процесс в период подготовки к соревнованиям.

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

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

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

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

Методы совершенствования технико-тактической подготовленности.

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

совершенствования техники предполагает, образование навыков применения ее в условиях соревнований.

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

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

И для этого используюся различные методические приемы:

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

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

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

- Дифференцирование - тренер организует внимание спортсмена таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в схватке и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Спортсмен выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

- Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

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

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

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

Теоретическая подготовка

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

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

В соответствии с программой спортивной многолетней подготовки, каждый год обучения наполнен технико-тактическим содержанием, сведениями о правилах соревнований, данными по физиологическим, психологическим, гигиеническим основам физической культуры и спорта

вообще и непосредственно в дзюдо. Тренер и спортсмен обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики борьбы. Важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся в конечном итоге проявлялась в их умении оценивать свою технику и тактику, а также технико-тактические действия своих партнеров и соперников.

Приобретение теоретических знаний юных дзюдоистов начинается с этапа начальной подготовки по темам:

- Физическая культура и спорт в Российской Федерации;
- Зарождение и развитие дзюдо;
- Обзор развития дзюдо в России;

Сведения о строении и функциях организма и влияние физических упражнений на организм;

- Личная и общественная гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- Основы технических действий, их классификация;
- Основы тактических действий;
- Правила соревнований Этикет, терминология;
- Морально-волевые качества спортсмена.

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

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

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

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

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

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники на этапе начальной подготовки, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства требования по реализации тактического варианата схватки, требующего проявление волевых усилий.

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

Применяемые методические приемы, способствующие проявлению воли:

- реальное требование,
- одобрение,
- справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи. Важной частью морально-волевой подготовки является самовоспитание, т.е. стремление самого спортсмена к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств. Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе

совершенствования эффективности тактико-технических действий.

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

В процессе обучения на тренировочном этапе, дзюдоисты продолжают приобретение теоретических знаний по темам:

- Методика обучения, тренировки.
- Планирование спортивной тренировки.
- Психологическая подготовка.

С 3 года обучения на тренировочном этапе добавляется -Анализ участия в соревнованиях.

Соревновательная подготовка

Важнейшей частью спортивной подготовки дзюдоистов являются соревнования. Соревнования стимулируют адаптационные процессы организма дзюдоистов, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дают возможность тренеру объективно оценивать её эффективность.

В дзюдо спортивная подготовка охватывает определенную систему соревнований.

Спортсмены различных возрастных групп, начиная с этапа начальной подготовки, принимают участие в разных порангу и уровню соревнованиях.

Соревнования I ранга разделяются на два уровня:

Первый:

- чемпионаты, спартакиады, кубки и первенства России,
- всероссийские соревнования в соответствии с ЕВСК,
- международные соревнования;

Второй:

- чемпионаты и первенства федеральных округов,
- традиционные соревнования на уровне федеральных округов;
- физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных в рамках федеральных округов.

Соревнования этого ранга включены в Положение о всероссийских соревнованиях по дзюдо и в Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий (ЕКП).

Соревнования II и III ранга, включены в календарные планы спортивных комитетов субъектов РФ, районов, городов, физкультурно-спортивных обществ, организаций.

Соревнования II ранга включают уровень:

Третий:

- чемпионаты и первенства субъектов Российской Федерации;
- традиционные знаковые соревнования на уровне субъектов РФ;
- соревнования физкультурно-спортивных обществ, организаций.

Соревнования III ранга включают соревнования последующих уровней:

Четвертого:

- чемпионаты и первенства муниципальных образований районов, городов;
- массовые, комплексные, классификационные соревнования на уровне районов, городов.

Пятого:

- не классифицируемые соревнования коллективов физической культуры, спортивных клубов и ДЮСШ и т.д.

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

спортивных мероприятий.

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

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

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);

- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);

- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника;

- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения

(тревожность).

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

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

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

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

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

В процессе психологической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

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

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

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

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

4. Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам). У них процесс

возбуждения преобладает над торможением.

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

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

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

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

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек, наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» - в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40-45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

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

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

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

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

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

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

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;

- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

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

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию - внешнее спокойствие.
- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.
- Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.
- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение». В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

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

Словесные и образные самовоздействия.

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико- тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказы «Отдай все - только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе. Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).
- Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

3.7. Планы применения восстановительных мероприятий

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

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

К первым, наиболее удобным для спортсменов любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно

контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

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

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

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

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

Продолжительность сна зависит от возраста спортсмена: в младшей возрастной группе - около 11 ч, в подростковой - 9,5-10, в старшей - 8,5-9,5. Чтобы сон был крепким, ужинать надо не позднее чем за 1,5-2 ч до отхода ко сну и совершать вечерние прогулки.

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

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыбья икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах. Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

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

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

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей.

Витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

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

нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ

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

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

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

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку, в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Психолого-спортивные средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенno следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство. Психорегуляция реабилитационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	тренировочные: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10 - 20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление Функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин

Через 2-4 часа после тренировочного занятия	1 Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравertebralno) Душ - теплый/ умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реситуационной направленности	8-10 мин 5-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляции
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реситуационной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и Психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

План восстановительных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии	постоянно	тренеры
2.	Гигиенический душ	постоянно	занимающиеся
3.	Рекомендации по организации рационального сбалансированного питания	постоянно	тренеры
4.	Восстановительный массаж	по назначению	врач
5.	Витаминизация	2 раза в год	врач
6.	Рекомендации по организации оптимального режима дня	постоянно	тренеры

7.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	постоянно	тренеры
8.	Аутотренинг	постоянно	тренеры
9.	Сауна, общий массаж	дни активного отдыха	тренеры, врачи

3.8. Антидопинг в спорте. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Название «допинг» происходит от английского слова «dope», что означает «давать наркотик». По информации Всемирного антидопингового агентства и Интерпола, нелегальный оборот главного допинга - анаболических стероидов - уже превышает оборот криминального сбыта наркотиков. В. Фетисов акцентирует внимание на том, что «потребителями допингов становятся миллионы людей, причем не только и не столько в спорте. Индустрия пищевых добавок для похудания, всевозможных «волшебных» снадобий для омоложения и восстановления сил, бодибилдинг, фитнес, экстремальные виды спорта, которые так популярны в молодежной среде, - вот далеко не полный перечень огромного рынка для разнообразного допинга. Миллионы потребителей, вдохновленных идеей скорого преображения, рисуют своим здоровьем».

Кроме того, по мнению социальных психологов, модель «допингового поведения», когда человек решает свои спортивные проблемы с помощью шприцев и таблеток, - это прямая дорога к наркотической модели поведения. Недаром особую тревогу в развитых странах вызывает проникновение в молодежный спорт специального вида допинга - легких наркотиков: амфетаминов, марихуаны, галлюциногенов.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

План антидопинговых ежегодных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Ознакомление с антидопинговой декларацией, санкции к спортсменам, вещества, запрещенные в спорте	сентябрь	тренеры
2	Индивидуальные консультации спортивного врача	ежемесячно	врач
3	Участие в выставке «Выбираю спорт»	сентябрь	зам.дир. СР
4	День открытых дверей СДЮСШОР	октябрь	зам.дир. УСР
5	Реклама спорта, здорового образа жизни	постоянно	зам.дир.УСР, тренеры
6	Фестиваль «Озорной мяч»	апрель	зам.дир. УСРиСР
7	Тематическое занятие по разъяснению недопустимых к применению средств	май	тренеры, врач зам.дир. УСР
8	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена (лекции, беседы)	по плану тренеров	тренеры
9	Контроль знаний антидопинговых Правил (опросы, тестирование)	по плану тренеров	тренеры
10	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

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

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

разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

План инструкторской и судейской практики

группа	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
Учебно-тренировочная	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> Изучение основных правил. судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
	2	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра, контроль формы спортсменов перед поединком..
	3	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов.
	4	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
	5	

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо (приложение № 4 к БТПП по виду спорта дзюдо)

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

Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

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

4.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

1. Задачами реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

2. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанных целей зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

При зачислении на этапы предспортивной подготовки спортсменам необходимо выполнить определенные нормативы по общей физической (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП), обязательную техническую программу и разрядные требования. Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап начальной подготовки (далее - НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (медицинскую справку) и выполнившие нормативы физической подготовленности для зачисления в группы. На этом этапе осуществляется физкультурно-

оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы в дзюдо, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее ТЭ (СС) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной физической подготовленности и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству. Перевод по годам спортивной подготовки на данном этапе, осуществляется также при условии сдачи итоговой аттестации по общей физиченской и специальной физической подготовленности и обязательной технической программы по технико-тактическому мастерству.

**Требования к условиям реализации программ предспортиной подготовки,
в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций,
осуществляющих предспортиную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие предспортиную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортиную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортиную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам,

занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» (зарегистрирован Министром России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортиной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

(* определяется организацией (по мере необходимости));

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортиную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организацией, осуществляющей предспортиную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по предспортиной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по предспортиной подготовке.

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки

Для групп начального обучения, тренировочных групп выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности занимающихся 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 занимающихся 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 нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового воспитания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода подготовки в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической подготовки.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ по виду спорта ДЗЮДО

На этапах начальной предспортивной подготовки для мальчиков и девочек

№ п/п	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек.)	8	6	8,5	6,5	9	7	10	8
2	сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	3	2	6	4	9	7	12	10
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	70	60	100	80	110	100	130	120

4	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	пальца ми рук коснут ься пола	кулачк ами рук коснут ься пола	кулачк ами рук коснут ься пола					
---	----------	--	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Обязательная техническая программа для НП4

№ п/п	Иные спортивные нормативы	Контрольные упражнения (тесты)	НП-4	
			мальчики	девочки
1	Техническое мастерство	Броски «задняя подножка» (5раз) + «передняя подножка» (5раз) + «через бедро» (5раз) с партнером (сек.)	50	60
2		10 кувыроков вперед на месте (сек.)	45	60
3		Исходное положение «упор головой в ковер» - перевороты на «борцовский мост» и обратно (в одном темпе) 2 раза (сек.)	20	21
4		Демонстрация владения техникой без ошибок с названием приемов (броски и удержания в партере по заданию тренера) из всех основных квалификационных групп. (зачет)	+	+

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Весовой категории (кг) юноши 26,30,34,38,42,46,50 и девушки 24,28,32,36,40

	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТГ-1		ТГ-2		ТГ-3		ТГ-4		ТГ-5	
			юноши	девушки								
1	координация	Челночный бег 3х10 (сек.)	10,5	11,0	10,3	10,8	10,1	10,5	10,0	10,4	9,8	10,3
2	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	ладонями рук коснуться пола									
3	сила	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	-	8	-	11	-	13	-	15	-
4		Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	-	9	-	13	-	16	-	18	-	20
5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	15	10	20	13	24	16	27	18	30	20
6		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (раз)	4	3	8	4	11	6	13	7	15	8
7	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	145	130	165	145	175	160	190	170	200	175

Весовой категории (кг) юноши 55,55+,60,66,73 и девушки 44,48,52,52+,57

	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТГ-1		ТГ-2		ТГ-3		ТГ-4		ТГ-5	
			юноши	девушки								
1	координация	Челночный бег 3х10 (сек.)	10,7	11,2	10,5	11,0	10,3	10,8	10,1	10,5	10,0	10,4
2	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	ладонями рук коснуться пола									
3	сила	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	-	8	-	11	-	13	-	15	-
4		Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	-	9	-	13	-	16	-	18	-	20
5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	15	10	20	13	24	16	27	18	30	20
6		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (раз)	4	3	8	4	10	5	12	5	14	6
7	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	145	130	165	145	175	160	190	170	200	175

Весовой категории (кг) юноши 73+,81,90,90+,100,100+ и девушки 63,63+,70,70+,78,78+

	Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	ТГ-1		ТГ-2		ТГ-3		ТГ-4		ТГ-5	
			юноши	девушки								
1	координация	Челночный бег 3х10 (сек.)	10,9	11,4	10,7	11,1	10,5	10,8	10,2	10,6	10,0	10,4
2	гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	ладонями рук коснуться пола									
3	сила	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	3	-	4	-	6	-	8	-	10	-
4		Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	-	7	-	9	-	12	-	15	-	18
5		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	12	10	16	13	20	16	23	18	25	20
6		Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (раз)	1	1	3	2	6	4	8	5	10	6
7	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	120	145	130	160	140	175	150	185	155

Обязательная техническая программа

№ п/п	Иные спортивные нормативы	Контрольные упражнения (тесты)	ТГ-1		ТГ-2		ТГ-3		ТГ-4		ТГ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Техническое мастерство	Забегания на борцовском мосту вправо, влево по 5 раз (сек)	22	30	21	27	20	24	17	20	15	18
2		10 переворотов на борцовский мост из упора головой в ковер (сек)	28	30	26	28	24	26	22	23	19	21
3		5 подъемов разгибом из положения на борцовском мосту (сек)	18	23	16	21	14	19	11	18	9	15
4		10 бросков партнера (чучела) через бедро (передней подножкой и подхватом через спину по 5 раз) (сек)	24	30	22	27	20	23	17	20	15	18
5	Спортивный результат	Выполнить разряд	3юн.	3юн.	3юн. или 1 юн.	3юн. или 1 юн.	3р.	3р.	2р.	2р.	1р. или KCM	1р. или KCM

Комплексы контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

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

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

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

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

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

Бег на 1000 м проводится на беговой дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 60 м выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Подъем туловища лежа на спине за 20 секунд. Из положения лежа на татами осуществляется подъем туловища до вертикального положения, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва туловища от татами до принятия туловищем вертикального положения. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальных физической подготовленности

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

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

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

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

Технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку
Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. Рэй (rei) - приветствие (поклон)
тачи-рэй (tachi-rei) - приветствие стоя
дза-рэй (za-rei) - приветствие на коленях

2. Оби (obi) – пояс (завязывание)

3. Шисэй (shisei) - стойки

4. Шинтай (shintai) - передвижения

Аюми-ashi (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами Цуги-ashi (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

5. Тай-сабаки (tai-sabaki) - повороты (перемещения тела)

- на 90° шагом вперед
- на 90° шагом назад
- на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180° круговым шагом вперед
- на 180° круговым шагом назад

6. Кумикат (KUMI-KATA) - захваты

Основной захват – рукав-отворот

7. Кудзуши (kuzushi) - выведение из равновесия

Маэ-кудзуши	Mae-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Mae (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Нагэ-вадза (nage – waza). Техника бросков

Дэ-ashi-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-ashi	Sasaе-tsuriкомi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

Катамэ-вадза (katame – waza). Техника сковывающих действий

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Дополнительный материал.

Нагэ-вадза. Техника бросков

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенюю
Моротэ-сэй-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Нагэ-вадза (nage-waza). Техника бросков

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-ashi-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

Катамэ-вадза (katame-waza). Техника сковывающих действий

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал.

Нагэ-вадза. техника бросков

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Хараи-гоши-гаэши	Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурекоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

Нагэ-вадза (nage-waza). Техника бросков

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурекоми-ashi	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

Катамэ-вадза (katame-waza). Техника сковывающих действий

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Уде-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Уде-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал

Нагэ-вадза. Техника бросков

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

Катамэ-вадза. Техника сковывающих действий

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС Нагэ-вадза (nage-waza). Техника бросков

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

Катамэ-вадза(katame-waza). Техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки

1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС Нагэ-вадза (nage-waza). Техника бросков

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

Катамэ-вадза (katame-waza). Техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки

Дополнительный материал

Кинши-вадза (kinshi-waza). Запрещенная техника.

Нагэ-вадза. Техника бросков

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

Катамэ-вадза. Техника сковывающих действий

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературных источников

1. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – 69 с.
2. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 5(75). – 2011. – 28-30 с.
3. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на этапе начальной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.04 / Вержбицкий Игорь Владимирович. – Майкоп, 2012. – 24 с.
4. Дзюдо. Программа: примерная программа спортивной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ олимпийского резерва / А.О. Акопян [и др.]. - М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
5. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по катам / А.В. Ильин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73). – 2011. – 85-87 с.
6. Лушников, А.Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / Лушников Александр Юрьевич. - Москва, 2010. - 24 с.
7. Неробеев Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма / Неробеев Ю.Н., Тараканов Б.И.: монография – СПб, 2012. – 140 с.
8. Омарова, П.Г. Содержание и структура тренировочного процесса дзюдоисток /

Омарова П.Г., Тихонова И.В. // Тезисы докладов XXXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2010. – 128 с.

9. Омарова, П.Г. Основные тактические действия дзюдоисток / Тихонова И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – М.: Физическая культура, 2010. – 74-75 с.

10. Омарова П.Г., Тихонова И.В. Целесообразность первоочередности изучения бросков с собственным падением в женском дзюдо / П.Г. Омарова, И.В. Тихонова // Актуальные вопросы - Т.13. – Краснодар, 2011. – 87-89 с.

11. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2010. - 24 с.

5.2 Перечень Интернет-ресурсов

1. (<http://www.kfis.gov.ru>) Комитет по Физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
2. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
3. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.
4. (<http://www.judo.ru/>) Федерация дзюдо России.
5. (<http://judo-veterans.ru/>) Национальный союз ветеранов дзюдо.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. (п. 1.7 в ред. приказа Минспорта России от 21.08.2017 N 767) и является неотъемлемой частью данной программы.

