

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
АЛАГИРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ-АЛАНИЯ

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
Алагирского района

А.Б.Хадарцева

«29» 20 20 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮСШ»

Алагирского района РСО-Алания

А.Т.Цогоев

«1» сентября 20 20 г.



**Предпрофессиональная программа по
виду спорта
БОРЬБА ДЗЮДО**

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
борьба дзюдо**

Зарегистрированный в Минюсте РФ 13.09.2017 г. №48149

Приказ №767 от 21.08.2017 г.

Срок реализации 8 лет

Составители программы:

Заместитель директора по научно-методической работе

Кантеева Залина Таймуразовна

Тренер-преподаватель

Дзасохова Виктория Марковна

г.Алагир

2020 г.

Содержание

Пояснительная записка	2
1. Нормативная часть учебной программы	2
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	3
1.2. Контрольно-переводные нормативы	8
2. Методическая часть учебной программы	10
2.1. Учебный план	10
2.2. Этап начальной подготовки	14
2.3. Учебно-тренировочный этап	14
2.4. Структура годичного цикла подготовки	16
2.5. Педагогический и врачебный контроль	18
2.5.1. Теоретическая подготовка	18
2.5.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка	20
2.5.3. Углубленное медицинское обследование	22
2.5.4. Восстановительные средства и мероприятия	22
2.7. Инструкторская и судейская практика	24
2.8. Техничко-тактическая подготовка	24
Литература	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014), приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014г., федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо от 19.09.12 № 231., Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N 767 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам)

подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП, ТЭ.

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

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом

возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание Учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

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

1.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

1. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.
2. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
4. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются организацией.
5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа, но не более чем на 25%.
6. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.
7. Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной

подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

8. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (46 недель)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество учебных часов в неделю
Этап начальной подготовки	1 года 2 года 3 года	8-10	12-25 12-25 10-20	6 8 8
Тренирово-чный этап (этап спортивной специализации)	1 года 2 года 3 года 4 года 5 года	12	10-16 10-16 8-14 8-14 8-14	10 12 14 16 18

Примерный план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	10	10	10	10	10	10	9	9	9	7	6	Летний отдых	100
2	Тактика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	3	3	3	3	3	2	2		36
4	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	7	7	7	7	7	6		80
5	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6	Воспитательная работа		2				2		2					6
7	Теория и методика освоения дзюдо	1	1			1	1	1	1	1	2	1		10
8	Соревновательная подготовка		2	2				2						6
9	Зачетные требования				2					2	2			6
Всего часов:		26	29	28	27	26	25	26	24	26	21	18		276

Примерный план-график распределения учебных часов для

групп этапа начальной подготовки 2 года обучения

Таблица 3

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	
1	Техника	12	14	12	14	12	14	12	12	10	8	8	Летний отдых	128
2	Тактика	3	3	3	3	3	3	4	5	5	8	2		42
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	6	6	2	2		46
4	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	6		96
5	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6	Воспитательная работа		2		2		2				2			8
7	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
8	Судейская практика		1	1	1				1		1	1		6
9	Соревновательная подготовка				3	3	3		3					12
10	Зачетные требования				1			6			1			8
Всего часов:		33	34	34	38	36	35	39	35	33	30	21		368

Примерный план-график распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки 3 года обучения

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VII I	
1	Техника	12	14	12	14	12	14	12	12	10	8	8	Летний отдых	128
2	Тактика	3	3	3	3	3	3	4	5	5	8	2		42
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	6	6	2	2		46
4	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	6		96
5	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6	Воспитательная работа		2		2		2				2			8
7	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
8	Судейская практика		1	1	1				1		1	1		6
9	Соревновательная подготовка				3	3	3		3					12
10	Зачетные требования				1			6			1			8
Всего часов:		33	34	34	38	36	35	39	35	33	30	21		368

Примерный план-график расчета учебных часов для

групп тренировочного этапа 1 года обучения

Таблица 5

№ п/п	Периоды	Месяцы												Всего часов
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Техника	14	14	14	14	12	14	14	14	12	10	10	Летний отдых	142
2	Тактика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4		63
3	Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	4	4	5	4	4	3	3		46
4	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	8	8	9	9		96
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
6	Воспитательная работа		2		2		2	2						8
7	Теория и методика освоения дзюдо	2		2	2			2	2		2			12
8	Инструкторская практика					2			2	4		2		10
9	Судейская практика				2	2		2		2	2			10
10	Соревновательная подготовка			4			4		4		4	4		20
11	Зачетные требования				4					5				9
12	Рекреация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Всего часов:		40	40	43	48	39	43	43	44	45	39	36		460

**Примерный план-график расчета учебных часов для
групп тренировочного этапа 2 года обучения**

Таблица 6

№ п/п	Периоды	Месяцы												Всего часов
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Техника	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	12	Летний отдых	182
2	Тактика	9	8	8	7	9	9	7	7	7	7	4		82
3	Специальная физическая подготовка	6	6	5	5	5	4	5	4	4	3	3		50
4	Общая физическая подготовка	10	10	10	9	9	10	8	8	8	9	9		100
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4		26
6	Воспитательная работа		2		2		2	2				2		10
7	Теория и методика освоения дзюдо	2		2	2			2	2		2	2		14
8	Инструкторская практика					2			2	4		2		10
9	Судейская практика				2	2		2		2	2			10
10	Соревновательная подготовка	2	2	4	2		4		4		4	4		26
11	Зачетные требования			2	3				2	3				10
12	Рекреация	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		32
Всего часов:		51	50	53	54	49	51	48	51	50	51	44		552

Примерный план-график расчета учебных часов для

групп тренировочного этапа 3 года обучения

Таблица 7

№ п/п	Периоды	Месяцы												Всего часов
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Техника	20	20	20	16	18	16	16	18	16	16	12	Летний отдых	188
2	Тактика	9	9	9	8	7	7	7	8	8	8	6		86
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	6	6	8	8	8	6	6		80
4	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10		120
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4		28
6	Воспитательная работа		2		2	2	2	2						10
7	Теория и методика освоения дзюдо	2		2	2	2	2	2		2				14
8	Инструкторская практика					2			2	4		4		12
9	Судейская практика				2	2		2		4	2			12
10	Соревновательная подготовка				6	8		8		8				30
11	Зачетные требования				8					8				16
12	Рекреация	2	2	2	6	4	6	6	6	6	6	2		48
Всего часов:		54	54	54	71	66	52	66	55	77	51	44		644

**Примерный план-график расчета учебных часов для
групп тренировочного этапа 4 года обучения**

Таблица 8

№ п/п	Периоды	Месяцы												Всего часов
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Техника	24	24	24	24	22	22	22	22	22	20	16	Летний отдых	242
2	Тактика	14	14	14	14	10	11	12	12	12	8	7		128
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	7	7	8	7	7	5	4		80
4	Общая физическая подготовка	12	12	11	10	9	10	10	10	9	9	8		110
5	Волевая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4		36
6	Воспитательная работа		2		2		2	2			2	2		12
7	Теория и методика освоения дзюдо	2		2	2			2	2	2	2	2		16
8	Инструкторская практика	2	2			2	2		2	4		2		16
9	Судейская практика		2		2	2		2	2	2	2	2		16
10	Соревновательная подготовка	2	2		2	4	4	2	4	2	4	4		30
11	Зачетные требования			2		3	2	3	2					12
12	Рекреация	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3		38
Всего часов:		72	74	69	71	65	66	69	69	66	61	54		736

**Примерный план-график расчета учебных часов для
групп тренировочного этапа 5 года обучения**

Таблица 9

№ п/п	Периоды	Месяцы												Всего часов
	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	28	28	28	28	26	28	28	24	24	20	16	Летний отдых	278
2	Тактика	16	16	14	14	12	14	14	14	12	8	6		140
3	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	8	8	8	7	7	6	6		98
4	Общая физическая подготовка	14	14	12	12	10	10	10	10	10	10	8		120
5	Волевая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	4	3	5	4		40
6	Воспитательная работа		2		2		2	2		2	2	2		14
7	Теория и методика освоения дзюдо	2		2	2			2	2	2	3	3		18
8	Инструкторская практика	2	2			2	2		2	4	2	2		18
9	Судейская практика		2		2	2	2	2	2	2	2	2		18
10	Соревновательная подготовка	2	2		2	4	4	4	4	2	4	4		32
11	Зачетные требования			2		3	2	3	2					12
12	Рекреация	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3		40
Всего часов:		84	86	78	81	73	78	80	75	71	66	56		828

1.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

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

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Приложение N 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение N 6
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

Приложение N 7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Приложение N 7
к Федеральному стандарту

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
1	2
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

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

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

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения

осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

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

Приложение N 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта дзюдо

Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	32-35	32-35	20-22	20-22
Специальная физическая (%) подготовка (%)	13-15	13-15	20-23	20-23
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-45	41-45	41-45
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5

2.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - дзюдо - и овладение основами техники.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

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

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

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

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

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

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной

спортивной подготовки в борьбе дзюдо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий в борьбе дзюдо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

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

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

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

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

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже). На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

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

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

2.3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

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

8) изометрические упражнения.

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

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

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

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

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

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

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

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

2.4. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений.

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

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В первые два года обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов третьего и четвертого года обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

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

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

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

2.5.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

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

В группах ТЭ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история дзюдо. Методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения
1.	Физическая культура -важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	ТЭ
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	НП, ТЭ
4.	Зарождение и развитие дзюдо	История дзюдо	НП, ТЭ
5.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России, Олимпийских игр	УТ, ТЭ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, ТЭ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	ТЭ
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, обще-развивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	ТЭ
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	ТЭ

10.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	ТЭ
-----	---	---	----

2.5.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

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

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

Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов

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

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сензитивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

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

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

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

2.5.3. УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

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

В группах НП основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В группах ТЭ начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. В общем случае углубленное медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Оценка состояния органов чувств.
7. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2.5.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапе ТЭ при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (комплекс психомышечной тренировки представлен в разделе 2.8)

Методические рекомендации

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

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

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

2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

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

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

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

2.7. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для решения образовательных задач в представленную систему включены сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия.

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

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

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

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

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

Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

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

Материал скомпонован в разделы, включающие в себя:

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

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

Литература

1. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
2. <http://www.judo.ru/> - Федерация Дзюдо России
3. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
4. Справочник работника физической культуры и спорта - издательство «Советский спорт», М.: 2002г.
5. Н.О.Озолин «Настольная книга тренера. Наука побеждать»- издательство «Астрель», 2002г.
6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2005 года (авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИКАЗ от 19 сентября 2012 года N 231)
8. *Иванцкий М. Ф.* Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
9. *Кулиненков О. С.* Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
10. *Лукашов М.Н.* 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
11. *Лукашов М.Н.* Слава бывших чемпионов. - М.: ФиС, 1976.
12. *Макарова Г. А.* Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
13. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. - М.: Советский спорт.
14. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. -М: Советский спорт, 1997.
15. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. -М.: Советский спорт, 1998.
16. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.
17. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.
18. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо Дзюдо. Система и борьба: учебник - Издательство: Феникс Год: 2006