

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
«МИЛЬКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Утверждено на заседании педагогического  
совета протокол № 3 от «02» ноября 2015 г.

Рассмотрено на заседании методического  
совета МКОУ ДОД «МДЮСШ»  
протокол № 3 от «02» ноября 2015 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКУДО Мильковская  
ДЮСШ  
**С.А. Трофимов**  
02.11.2015

**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа  
«ДЗЮДО»**

Вид программы: модифицированная  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся 7-18 лет  
Срок реализации 4 года

**Бузина Анна Сергеевна**  
тренер-преподаватель МКУДО  
Мильковская ДЮСШ

**с. Мильково  
2015 г.**

МКУДО Мильковская ДЮСШ является муниципальным казенным учреждением дополнительного образования детей детской- юношеской спортивной школой, деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков к систематическим занятиям спортом, на обеспечение условий для личностного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств, а также на проведение отбора перспективных способных учащихся для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Модифицированная образовательная программа по борьбе дзюдо разработана на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании Российской Федерации»;
- Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования России и Госкомвуза России от 31.08.1995 г. № 463/1268 (приложение №1, пункт 1.1.3.), согласованные с Минтруда России от 22.11.1995 г. № 65, и приказа Комитета Российской Федерации по физической культуре от 17.09.1993 г. № 148 «О квалификационных категориях тренеров-преподавателей по спорту и инструкторов-методистов»;
- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, утвержденные

Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (№ 96-ИТ от 25.01.1995 г.), Министерством образования РФ (№ 03-М от 01.02.1995 г.);

- Программой спортивной подготовки по дзюдо для учреждений дополнительного образования, допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, 2005г.

□ Устава муниципального казенного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы. МКУ ДО ДЮСШ самостоятельно устанавливает величину и структуру приема обучающихся в соответствии с лицензией на право ведения образовательной деятельности.

- На этап начальной подготовки в школу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в возрасте 7 лет.

Продолжительность обучения составляет 2 года.

- На учебно-тренировочный этап в школу зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в группах начальной подготовки, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие тесты по общефизической и специальной подготовке, установленные образовательной программой, выполнившие нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации.

Срок обучения составляет 5 лет.

- На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку не менее 5-ти лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения осуществляется при условии динамики роста спортивных достижений, выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа детско-юношеской спортивной школы (МОУ ДОД ДЮСШ), разработана на основе типовой программы, нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» и «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования учащихся, призвана способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, на этапе начальной подготовки ставятся задачи: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки основными задачами являются: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по дзюдо; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставятся задачи: привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с дзюдоистами в ДЮСШ. Однако, методическая часть программы не должна рассматриваться специалистами как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные условия, оснащенность материальной базы могут служить основанием для коррекции предлагаемых методических рекомендаций.

**Актуальность программы в том, что** для развития дзюдо необходимо привлечение наибольшего количества занимающихся, что позволит не только отобрать среди них наиболее способных для спортивного совершенствования, но и окажется на всех занимающихся оздоровительный и воспитательный эффект. Воспитание в духе традиций дзюдо, помимо Физического совершенствования предусматривает нравственное. Волевое и интеллектуальное.

Одной из актуальных задач функционирования - дзюдо является разработка учебных программ для детско - юношеских спортивных школ по дзюдо. Предлагаемую программу необходимо рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, осуществляемую на основании уставов физ-

культурно-спортивных организаций, с учетом положений Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

**Тип программы.** Тип программы (модифицированная на основе типовой программы спортивной подготовки для детско - юношеских школ и специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва) [ Москва, 2009]. Программа носит образовательный характер

12

Дзюдо

**Отличительная особенность.** Особенности на этапе начальной подготовки с одной стороны заключается в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физическое, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно - оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. 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.

#### **Формы и методы.**

Используются следующие методы:

*Методы физической подготовки:* соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

*Методы обучения:* целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

*Методы психологической подготовки:* идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.

*Методы воспитания:* морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Используются следующие формы:

*Групповая* - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

*Индивидуальная* - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

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

#### **Цели, задачи.**

Цель данной программы: Единая система подготовки спортсменов- борцов.

Задачи:

1. Формировать потребности в здоровом образе жизни;
2. Осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
3. Способность физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Система подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4—6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных спортсменов условно делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта.

Учебная программа по дзюдо предусматривает планирование материала для изучения на нескольких этапах: этапе начальной подготовки (НП) - 2 года, тренировочном этапе (УТ) - 5 лет, этапе спортивного совершенствования (СС) - 2 года.

## **2. Нормативная часть.**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря круглогодичные или с дневным пребыванием.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя с учетом времени отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется в зависимости от елей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных в установленном порядке для работников физической культуры и спорта.

Примерный учебный план для ДЮСШ и СДЮШОР представлен с учетом режима тренировочной работы в неделю для различных групп из расчета 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Режимы тренировочной работы с дзюдоистами различного возраста и уровня подготовленности в (табл.1). Для работы с дзюдоистами в ДЮСШ и СДЮШОР представлен примерный учебный план (табл. 2).

Таблица 1

**Режимы учебно- тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Этап	Максимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
НП-1	<b>7-8</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>Нормативы по ОФП</b>
НП-2	<b>8-9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>Нормативы по ОФП</b>
Т-1	<b>9-10</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>Нормативы по ОФП, СФП, ТТП</b>
Т-2	<b>10-11</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>Нормативы по ОФП, СФП, ТТП</b>
Т-3	<b>11-12</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>Нормативы по ОФП, СФП, ТТП</b>
Т-4	<b>12-13</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>Нормативы по ОФП, СФП, ТТП</b>
Т-5	<b>13-14</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>Нормативы по ОФП, СФП, ТТП</b>
СС	<b>14 и старше</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>Нормативы по ОФП, СФП, ТТП</b>

Таблица 2

**Примерный учебный план на 52 недели учебно- тренировочных занятий в ДЮСШ**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП-1	НП-2	Т-1,2	Т-3,4,5	СС-1	СС-2
		До 1-го года	Свыше 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	1-й год	2-й год
1.	Общая физическая подготовка	80	120	100	100	102	94
2.	Специальная физическая подготовка	30	84	48	100	190	228
3.	Технико-тактическая подготовка	162	188	306	456	595	788
4.	Теоретическая подготовка	28	32	58	80	101	112
5.	Контрольно-переводные испытания	6	8	10	16	18	18
6.	Контрольные соревнования	6	18	30	48	56	56
7.	Инструкторская и судейская практика	-	18	24	45	80	50
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	48	91	106	110
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов					
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>

## 2.1. Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

*Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:*

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание спортивного характера.

### Основные средства тренировочных воздействий

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов-применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.

Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К ней группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания тех-



нического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

Средства профориентационной направленности.

### **Основные методы тренировочных воздействий**

Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).

Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с

типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. 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.



Таблица 4

**План-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп  
начальной подготовки второго года обучения ( НП-2)**

№ п/ п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
	Периоды	Подготовитель- ный				Соревнователь- ный				Переходный*				
1.	Техника	14	14	10	12	10	10	10	14	12	12	12	8	<b>138</b>
2.	Тактика	4	4	4	4	6	6	6	4	4	8	-	-	<b>50</b>
3.	Специальная фи- зическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	6	6	4	10	10	<b>84</b>
4.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	6	6	8	6	12	16	20	<b>120</b>
5.	Волевая	2	0,5	2	2	-	-	-	1	2	-	1	1	<b>11,5</b>
6.	Нравственная подготовка	-	0,5	2	-	-	-	-	1	1	2	-	-	<b>6,5</b>
7.	Теория и методика дзюдо	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	-	-	<b>14</b>
8.	Инструкторская практика	1	1	1,5	1,5	1	-	0,5	1,5	1	-	-	-	<b>9</b>
9.	Судейская прак- тика	1	1	1,5	1,5	1	-	0,5	1,5	1	-	-	-	<b>9</b>
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	6	6	6	-	-	-	-	-	<b>18</b>
11.	Зачетные	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	<b>8</b>
<b>Всего часов</b>		<b>39</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

## **2.2. Тренировочный этап (ТЭ).**

Тренировочный этап содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этапа углубленной тренировки (3,4,5-й год). Коллектив занимающихся формируется из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших учащимися контрольно-переводных <sup>Дзюдо</sup> нормативов по общефизической и специальной подготовке. На тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшения состояния здоровья и физического развития; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Этап начальной спортивной специализации (ТГ-1,2)**

*Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:*

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

### **Этап углубленной тренировки (ТГ-3,4,5)**

*Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:*

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

### **Основные средства тренировочных воздействий**

Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

### **Основные методы тренировочных воздействий**

Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки

применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка. Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров начнется 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.

## **Периоды и этапы подготовки дзюдоистов в тренировочных группах 3-4-го года обучения**

(примерное планирование)

### ***Третий год обучения в ТГ***

#### *Подготовительный период*

Э-1 - общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь<sup>Дзюдо</sup>);

Э-2 - специально-подготовительный этап (декабрь, январь).

#### *Соревновательный период*

Э-3 - первый соревновательный этап (февраль, март);

Э-4 - промежуточный этап (апрель);

Э-5 - второй соревновательный этап (май, июнь).

#### *Переходный период*

Э-6 - переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 - переходно-восстановительный этап (август).

### ***Четвертый год обучения в ТГ***

#### *Подготовительный период*

Э-1 - общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь);

Э-2 - специально-подготовительный этап (ноябрь, декабрь).

#### *Соревновательный период*

Э-3 - первый соревновательный этап (январь, февраль);

Э-4 - промежуточный этап (март)

Э-5 - второй соревновательный этап (апрель, май, июнь).

#### *Переходный период*

Э-6 - переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 - переходно-восстановительный этап (август).

**Примерный план-график расчёта учебных часов для дзюдоистов тренировочных групп первого и второго года обучения (ТГ -1,2 года)**

**Таблица 5**

Периоды		Подготовительный				Соревновательный				Переходный* Дзюдо				Всего часов
№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Техника	20	20	20	16	18	16	16	18	16	16	12	20	<b>208</b>
2.	Тактика	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	6	<b>98</b>
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	8	4	6	4	8	4	2	2	-	-	<b>48</b>
4.	Общая физическая подготовка	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	14	22	<b>100</b>
5.	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	<b>32</b>
6.	Нравственная подготовка	-	2	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-	<b>10</b>
7.	Теория и методика дзюдо	2	-	2	2	2	2	2	-	2	2	-	-	<b>16</b>
8.	Инструкторская практика	-	-	-	-	2	-	-	2	4	-	4	-	<b>12</b>
9.	Судейская практика	-	-	-	2	2	-	2	-	4	2	-	-	<b>12</b>
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	6	-	8	-	8	-	8	-	-	<b>30</b>
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	<b>10</b>
12.	Рекреация	2	2	2	6	4	6	6	6	6	6	2	-	<b>48</b>
<b>Всего часов</b>		<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>



**Примерный план-график расчёта учебных часов для дзюдоистов тренировочных групп третьего, четвертого, пятого года обучения (ТГ-3,4,5 года)**

**Таблица 6**

№ п/п	Периоды />	Подготовительный				Соревновательный Дзюдо						Переходный		Всего часов
		Э-1		Э-2		Э-3	Э-4	Э-5		Э-6	Э-7			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Техника	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	0	12	<b>296</b>
2.	Тактика	6	16	18	14	16	12	15	15	11	13	8	6	<b>160</b>
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	8	4	<b>100</b>
4.	Общая физическая подготовка	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	16	16	<b>100</b>
5.	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	<b>46</b>
6.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	—	<b>14</b>
7.	Теория и методика дзюдо	2	3	2	3	2	2	-	-	2	-	2	2	<b>20</b>
8.	Инструкторская практика	1	2	2	-	-	2	2	-	-	-	4	12	<b>25</b>
9.	Судейская практика	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	8	6	<b>20</b>
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	8	-	8	8	8	8	8	-	-	<b>48</b>
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	12	-	<b>16</b>
12.	Рекреация	3	2	3	6	6	6	9	7	11	14	8	16	<b>91</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>69</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

### 2.3 Этап спортивного совершенствования (СС).

Этап спортивного совершенствования предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Переводом по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

*Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:*

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

По сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками.

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности дзюдоистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

Основные формы занятий:

Общая физическая подготовка (ОФП- 1) –форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП- 2) -форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование скоростно- силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

Специальная физическая подготовка (СФП- 1) - направленность на развитие скоростных возможностей дзюдоистов. Набрасывание проводится в тройках, сначала выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

Специальная физическая подготовка (СФП- 2) – комплекс на развитие выносливости дзюдоистов.

- Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.
- После борьбы отдых 1-2 мин
- Интенсивность большая.
- Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление.
- Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6-8 мин повторить указанную серию,но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

1. Соревновательные схватки со сменой партнера.
2. Броски тренировочного манекена.
3. Интервально-круговая тренировка: с тремя- четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха между схватками. Таких кругов 2-3.

**Примерный план-график расчёта учебных часов для дзюдоистов групп  
спортивного совершенствования 1-го года обучения (СС-1)**

**Таблица 7**

№ п/п	Пери- оды	Первый подгото- вительный			Первый сорев- нова- тель- ный	Второй подго- товительный		Второй соревно- вательный		Переходный		Всего часов
		Об- щий (базо- зо- вый)	Об- щи й раз- ви- ва ющ ий	Спе- ци- аль- ный		Разви- тия спор- тивной формы	Об- щий раз- вива юще й	Специ- альный	Разви- тия спор- тив- ной фор- мы	Выс- шей сорев- нова- тельной готов- ности	Вос- ста- нови- тель- ный	
	Этапы	8 неде- ль	8 нед- ель	4 не- дели	4 неде- ли	8 неде- ль	6 недель	4 не- дели	4 неде- ли	3 не- дели	3 не- дели	52 неде- ли
1.	Тех- ника	88	68	16	16	53	46	48	38	-	-	373
2.	Так- тика	42	54	18	18	32	20	10	-	28	-	222
3.	СФП	18	30	10	6	56	10	6	4	-	50	190
4.	ОФП	12	10	4	10	10	8	4	4	30	10	102
5.	Пси- холо- гиче- ская под- готов- ка	8	8	18	8	8	10	8	6	-	-	74
6.	Нрав-	4	4	3	-	-	4	2	-	-	6	23

	ствен- ная под- готов- ка											
7.	Тео- рия и мето- дика	4 />	4	4	4	4	-	2	-	Дзюдо	-	22
8.	Ин- струк- тор- ская прак- тика	6	4	-	-	12	2	-	-	-	-	24
9.	Судей дей- ская прак- тика	6	6	6	-	6	6	-	-	-	4	34
10.	Сорев рев- нова- тель- ная под- готов- ка	-	-	8	24	-	12	-	12	-	-	56
11.	Зачет- ные требо- вания	-	-	-	-	6	2	-	-	-	10	18
12.	Рекре- ация	6	6	16	12	6	6	10	12	30	6	110

	Всего часов	194	194	103	98	193	126	90	76	88	86	1248
--	-------------	-----	-----	-----	----	-----	-----	----	----	----	----	------

**Примерный план-график расчёта учебных часов для дзюдоистов групп спортивного совершенствования 2-го года обучения (СС-2)**

/>

Дзюдо

**Таблица 8**

№ п/п	Периоды	Первый подготовительный			Первый соревновательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего часов
		Общий (базовый)	Общеразвивающий	Специальный		Развития спортивной формы	Общий развояющий	Специальный	Развития спортивной формы	Высшей соревновательной готовности	Восстановительный	
	Этапы	8 недель	8 недель	4 недели	4 недели	8 недель	6 недель	4 недели	4 недели	3 недели	3 недели	52 недели
1.	Техника	102	74	30	32	72	26	34	36	-	10	336
2.	Тактика	60	54	44	40	44	46	40	34		10	292
3.	СФП	25	23	25	25	21	25	29	29	11	15	180
4.	ОФП	14	12	10	8	10	8	8	6	8	10	94
5.	Психологическая подготовка	8	8	8	6	4	8	6	8	10	-	66

	готов- ка											
6.	Нрав- ствен- ная под- готов- ка	2  (/)	2	2	-	4	2	-	-	4  Дзюдо	-	16
7.	Тео- рия и мето- дика	2	4	2	-	4	2	-	-	10	6	30
8.	Ин- струк- тор- ская прак- тика	4	4	2	-	4	2	-	-	-	10	26
9.	Судей дей- ская прак- тика	4	4	2	-	4	2	-	-	-	8	24
10.	Сорев- рев- нова- тель- ная под- готов- ка	-	-	12	12	-	8	12	12	-	-	56
11.	Зачет- ные требо-	6	-	-	-	4	4	-	4	-	-	18

	вания											
12.	Рекре- ация	8	10	6	12	8	6	6	6	42	6	110
	Всего часов	235	195	143	135	179	139	135	135	85	75	1248

/>

Дзюдо

## **2.4 Влияние возрастных особенностей детей и подростков на направленность тренировочного процесса в дзюдо**

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год. С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

Этап спортивного совершенствования приходится на возраст занимающихся 16-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и планомерным совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; сокращением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; продолжением совершенствования скоростно-силовых возможностей, особенно у юношей.



## Сенситивные периоды развития двигательных качеств

**Таблица 9**

Ростово-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес <sup>р</sup>						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать 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 и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе

### 2.5. План-схема годичного цикла подготовки.

Планируя учебно-тренировочный год, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени ученик должен достичь спортивной формы — состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.<sup>6</sup>

Дзюдо

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, учебно-тренировочный год дзюдоистов делится, как уже отмечалось, на три периода.

**Подготовительный период** учебно-тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В **соревновательный период** учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

**Переходный период** учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-трениро-зочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Учебно-тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки на<sup>в</sup>правлен в основном на всестороннее развитие физ<sup>Дзюдо</sup>ических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и урок становится более специализированным.

По своей структуре специализированный урок не отличается от любого тренировочного урока. В каждом занятии имеются три части — подготовительная (разминка), основная и заключительная; время его проведения может составлять от 1,5 до 3 ч.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. 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 начальной подготовки первого года обучения.**

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах, также как и в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется

разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для дзюдо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годового цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В планировании подготовки спортивно-оздоровительных групп существуют и различия от групп начальной подготовки. В спортивно-оздоровительных группах соревнования по общей физической подготовке проводятся два раза в год без предварительной подготовки к ним. Контрольные соревнования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. В группах начальной подготовки до года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года.

### **Планирование годового цикла для групп начальной подготовки второго года обучения**

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. 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 подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 3 академических часа.

В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Ос-

новой задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

### **Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп первого—второго года обучения**

/>

Дзюдо

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго—третьего года обучения. 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 тренировочных групп третьего- пятого года обучения**

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

## **Планирование годового цикла подготовки для групп спортивного совершенствования**

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 24 часов в неделю (6 раз в неделю по 4 часа).

### **3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения**

#### **Тестирование по ОФП (общей физической подготовки):**

**Бег 30 м с ходу.** Выполняется на дорожке стадиона или спортивном зале в спортивной обуви; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.

**Прыжки в длину с места.** Проводятся на не скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходно положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающие амортизационными свойствами. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**Челночный бег 3x10 м.** Выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до финишной линии, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).

**Подтягивание на перекладине за 20 с.** Выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выполнены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 сек засчитывается количество полных подтягиваний.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Сгибание туловища из положения лежа на спине.** Колени согнуты. Разрешается использование спортивных матов. Поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

**Бег на 400,1000,1500 м.** Проводится на дорожке стадиона. Время фиксиру-

ется с точностью до 0,1 с.

### **Тестирование по СФП (специальной физической подготовки):**

#### *Кувырок в перед:*

«Отлично» - подбородок прижат к груди. Перекат вперед «мягкий», хлопок руками без паузы (выполняется быстро). Дзюдо

«Хорошо» - подбородок прижат к груди, перекат вперед «мягкий», хлопок руками недостаточно сильный, выполняется с задержкой.

«Удовлетворительно» - в технике выполнения наблюдаются погрешности, частично отсутствует группировка.

#### *Забегания на борцовском мосту:*

«Отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечья на татами, забегании без задержек, голова и руки при этом не сменяются.

«Хорошо» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы с задержкой при забегании.

«Удовлетворительно» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

#### *Перевороты с моста:*

«Отлично» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на татами, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами.

«Хорошо» - менее крутой мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

«Удовлетворительно» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

#### *10 бросков партнера через бедро: на татами, босиком, в дзюдо.*

«Отлично» - технические действия выполняются четко, слитно, засчитываются броски с максимальной амплитудой и фиксацией при приземлении.

«Хорошо» - техническое действие выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, максимальной амплитудой.

«Удовлетворительно» - технические действия выполняются со значительными задержками. Срываются захваты при выполнении приема и с минимальной амплитудой.



## Контрольные нормативы для групп начальной подготовки до 1-го года обучения

**Таблица 10**

№ п/п	Контрольные упражнения	оценка	Возраст (Мальчики)								Возраст (Девочки)							
			7	8	9	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Бег 30 м с ходу	3	7,3	7,0	6,8	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6	7,5	7,3	7,1	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8
		4	7,1	6,8	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6	5,4	7,3	7,1	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6
		5	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	7,1	6,9	6,6	6,3	6,0	5,8	5,6	5,3
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,3	8,0	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8
		4	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,3	8,0	7,8	10,3	10,0	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
		5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,3	8,0	7,8	7,6	10,0	9,8	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	3	150	152	153	154	155	156	157	158	145	146	147	148	149	150	152	155
		4	155	156	158	160	162	164	165	167	150	151	153	155	157	160	164	165
		5	160	162	163	165	167	170	172	175	155	157	160	162	165	167	168	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	3	4	5	6	7	8	9	-	-	-	-	-	-	-	-
		4	3	4	5	6	7	8	9	10	-	-	-	-	-	-	-	-
		5	4	5	6	7	8	9	10	11	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание в висе лежа (раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	5	6	7	8	9	10	11	12
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	7	8	9	10	11	12	13	14
		5	-	-	-	-	-	-	-	-	9	10	11	12	13	14	15	16
6.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	3	8	9	10	11	12	13	14	15	5	6	7	8	9	10	11	12
		4	10	11	12	13	14	15	16	17	7	8	9	10	11	12	13	14
		5	12	13	14	15	16	17	18	19	9	10	11	12	13	13	14	16

## Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2 –го года обучения

**Таблица 11**

№ п/п	Контрольные упражнения	оценка	Возраст (Мальчики)								Возраст (Девочки)							
			7	8	9	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Бег 30 м с ходу	3	7,1	7,0	6,9	6,8	6,5	6,2	6,0	5,9	7,3	7,2	7,1	6,8	6,5	6,1	6,0	5,9
		4	6,9	6,7	6,6	6,2	5,9	5,7	5,6	5,5	7,1	7,0	6,9	6,5	6,1	6,0	5,7	5,8
		5	6,7	6,6	6,5	5,9	5,7	5,6	5,5	5,2	7,0	6,8	6,5	6,2	6,0	5,7	5,5	5,4
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	9,8	9,5	9,2	9,0	8,7	8,5	8,2	8,0	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	8,9	8,7
		4	9,5	9,2	8,9	8,6	8,4	8,1	7,9	7,7	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,7	8,5
		5	9,2	8,9	8,7	8,4	8,1	7,9	7,7	7,5	10,0	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,5	8,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	3	155	157	160	162	165	167	170	172	150	152	155	157	160	162	165	116
		4	157	162	165	167	168	169	175	177	155	157	159	162	165	167	168	170
		5	162	165	168	170	172	174	177	180	160	162	162	165	167	169	170	175
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	3	3	4	5	6	7	8	9	10	-	-	-	-	-	-	-	-
		4	4	5	6	7	8	9	10	11	-	-	-	-	-	-	-	-
		5	5	6	7	8	9	10	11	12	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание в висе лежа (раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	6	7	8	9	10	11	12	13
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	8	9	10	11	12	13	14	15
		5	-	-	-	-	-	-	-	-	10	11	12	13	14	15	16	17
6.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	3	9	10	11	12	13	14	15	16	6	7	8	9	10	11	12	13
		4	11	12	13	14	15	16	17	18	8	9	10	11	12	13	14	15
		5	13	14	15	16	17	18	19	20	10	11	12	13	14	15	16	17

## Контрольные нормативы для тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения

Таблица 12

№ п / п	Контрольные упражнения	оценка	Возраст (Мальчики)								Возраст (Девочки)							
			9	10 >	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13 Дзюдо	14	15	16
1.	Бег 30 м с ходу	3	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,9	5,5	7,1	7,0	6,9	6,7	6,4	6,0	5,9	5,7
		4	6,8	6,6	6,4	6,2	5,9	5,6	5,5	5,3	6,9	6,8	6,7	6,3	6,0	5,8	5,5	5,4
		5	6,6	6,4	6,2	6,0	5,6	5,4	5,3	5,0	6,8	6,6	6,4	6,1	5,9	5,6	5,4	5,1
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	9,5	9,3	9,1	8,9	8,6	8,3	8,1	8,0	9,6	9,5	9,3	9,2	9,0	8,9	8,7	8,5
		4	9,3	9,1	8,9	8,7	8,3	8,0	7,8	7,6	9,4	9,3	9,0	8,9	8,8	8,6	8,5	8,3
		5	9,0	8,8	8,6	8,3	8,0	7,8	7,6	7,4	9,1	9,0	8,9	8,8	8,6	8,4	8,3	8,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	3	160	161	162	163	164	168	171	173	155	157	159	161	162	165	167	170
		4	165	166	167	168	169	170	176	180	160	162	165	167	169	170	172	175
		5	170	171	172	173	174	175	178	185	165	167	170	172	174	175	176	180
4.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	3	3	4	5	6	7	8	9	10	-	-	-	-	-	-	-	-
		4	4	5	6	7	8	9	10	11	-	-	-	-	-	-	-	-
		5	5	6	7	8	9	10	11	12	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание в висе лежа (раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	6	7	8	9	10	11	12	13
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	8	9	10	11	12	13	14	15
		5	-	-	-	-	-	-	-	-	10	11	12	13	14	15	16	17
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	3	9	10	11	12	13	14	15	16	6	7	8	9	10	11	12	13
		4	11	12	13	14	15	16	17	18	8	9	10	11	12	13	14	15
		5	13	14	15	16	17	18	19	20	10	11	12	13	14	15	16	17
7.	Бег 1500 м (мин)	3	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
		4	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9

		5	7,1	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
8.	Пере- воро- ты на мосту 10 раз (с)	3	30	28	26	24	22	20	19	18	32	30	28	26	24	22	21	20
		4	28	26	24	22	20	19	18	17	30	28	26	24	22	20	19	18
		5	26	24 <sup>&gt;</sup>	22	20	18	17	16	15	28	26	24	22	20	18	17	16
9.	Забегание на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	3	25, 0	24, 0	23, 0	22, 0	21, 0	20, 0	19, 0	18, 0	26, 0	25, 0	24,0	23, 0	22,0	21, 0	20, 0	19, 0
		4	24, 0	23, 0	22, 0	21, 0	20, 0	19, 0	18, 0	17, 0	25, 0	24, 0	23,0	22, 0	21,0	20, 0	19, 0	18, 0
		5	23, 0	22, 0	21, 0	20, 0	19, 0	18, 0	17, 0	16, 0	24, 0	23, 0	22,0	21, 0	20,0	19, 0	18, 0	17, 0

## Контрольные нормативы для тренировочной группы 3-го ,4-го,5 –го года обучения

Таблица 13

№ п / п	Контрольные упражнения	оценка	Возраст (Мальчики)								Возраст (Девочки)							
			11	12 >	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15 Дзюдо	16	17	18
1.	Бег 30 м с ходу	3	6,5	6,3	6,2	6,0	5,9	5,8	5,5	5,3	6,8	6,6	6,4	6,2	6,1	5,9	5,7	5,4
		4	6,3	6,2	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	6,7	6,4	6,2	6,1	5,9	5,7	5,4	5,1
		5	6,1	6,0	5,9	5,8	5,5	5,3	5,1	4,8	6,5	6,2	6,1	5,9	5,8	5,5	5,1	4,9
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,5	8,3
		4	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,3	8,1
		5	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	7,5	7,1	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,3	8,1	7,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	3	165	170	175	180	185	190	195	200	160	165	170	175	180	185	190	195
		4	170	175	180	185	190	195	200	205	165	170	175	180	185	190	195	200
		5	175	180	185	190	195	200	205	210	170	175	180	185	190	195	200	205
4.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	3	5	6	7	8	9	10	11	12	-	-	-	-	-	-	-	-
		4	6	7	8	9	10	11	12	13	-	-	-	-	-	-	-	-
		5	7	8	9	10	11	12	13	14	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Подтягивание в висе лежа (раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	6	7	8	9	10	11	12	13
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	8	9	10	11	12	13	14	15
		5	-	-	-	-	-	-	-	-	10	11	12	13	14	15	16	17
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	3	10	11	12	13	14	15	16	17	7	8	9	10	11	12	13	14
		4	12	13	14	15	16	17	18	19	9	10	11	12	13	14	15	16
		5	14	15	16	17	18	19	20	21	11	12	13	14	15	16	17	18
7.	Бег 1500 м (мин)	3	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
		4	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9

		5	6,1	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
8.	Пере- воро- ты на мосту 10 раз (с)	3	26	24	22	20	18	17	16	15	30	28	26	24	22	20	19	18
		4	24	22	20	18	17	16	15	14	28	26	24	22	20	18	17	17
		5	22	20 <sup>&gt;</sup>	18	16	16	15	14	13	26	24	22	20	18	16	15	14
9.	Забегание на мосту влево 5 раз, впра- во 5 раз (с)	3	23, 0	22, 0	21, 0	20, 0	19, 0	18, 0	17, 0	16, 0	25, 0	24, 0	23,0	22, 0	21,0	20, 0	19, 0	18, 0
		4	22, 0	21, 0	20, 0	19, 0	18, 0	17, 0	16, 0	15, 0	24, 0	23, 0	22,0	21, 0	20,0	19, 0	18, 0	17, 0
		5	21, 0	20, 0	19, 0	18, 0	17, 0	16, 0	15, 0	14, 0	23, 0	22, 0	21,0	20, 0	19,0	18, 0	17, 0	16, 0

**Контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования СС**  
**Таблица 14**

№	Кон- троль- ные упраж- нения	оце- нка	Возраст (Мальчики)								Возраст (Девочки)							
			14	15	16	17	18	19	20	21	14	15	16	17	18	19	20	21
1.	Бег 30 м с ходу	3	5,5	5,3	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	4,9	4,8	4,7
		4	5,3	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4	5,7	5,4	5,2	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6
		5	5,1	5,0	4,9	4,8	4,5	4,4	4,3	4,2	5,5	5,2	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
2.	Чел- ноч- ный бег 3x10 м (с)	3	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	9,0	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,3
		4	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	8,9	8,9	8,8	8,6	8,5	8,4	8,3	8,1
		5	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,1	8,8	8,8	8,7	8,6	8,5	8,3	8,1	7,8
3.	Пры- жок в длину с ме- ста (см)	3	165	170	175	180	185	190	195	200	160	165	170	175	180	185	190	195
		4	170	175	180	185	190	195	200	205	165	170	175	180	185	190	195	200
		5	175	180	185	190	195	200	205	210	170	175	180	185	190	195	200	205

4.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	3	5	6	7	8	9	10	11	12	-	-	-	-	-	-	-	-
		4	6	7	8	9	10	11	12	13	-	-	-	-	-	-	-	-
		5	7	8	9	10	11	12	13	14	-	-	-	-	-	-	-	-
				>										Дзюдо				
5.	Подтягивание в висе лежа (раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	6	7	8	9	10	11	12	13
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	8	9	10	11	12	13	14	15
		5	-	-	-	-	-	-	-	-	10	11	12	13	14	15	16	17
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	3	10	11	12	13	14	15	16	17	7	8	9	10	11	12	13	14
		4	12	13	14	15	16	17	18	19	9	10	11	12	13	14	15	16
		5	14	15	16	17	18	19	20	21	11	12	13	14	15	16	17	18
7.	Бег 1500 м (мин)	3	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
		4	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9
		5	6,1	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
8.	Перевороты на мосту 10 раз (с)	3	26	24	22	20	18	17	16	15	30	28	26	24	22	20	19	18
		4	24	22	20	18	17	16	15	14	28	26	24	22	20	18	17	17
		5	22	20	18	16	16	15	14	13	26	24	22	20	18	16	15	14
9.	10 бросков партнера (с)	3	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	20,0	19,0
		4	24,0	23,0	22,0	23,0	20,0	19,0	18,0	17,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	19,0	18,0
		5	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	19,0	18,0	17,0
10.	Забегание на мосту влево	3	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0
		4	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0

5 раз, вправо 5 раз	5	21, 0	20, 0	19, 0	18, 0	17, 0	16, 0	15, 0	14, 0	23. 0	22, 0	21,0	20, 0	19,0	18, 0	17, 0	16, 0
---------------------------	---	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	------	----------	------	----------	----------	----------

/>

Дзюдо

### 3.Методическая часть

#### Требования к технике безопасности в тренировочном процессе 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 мышцы.

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 избе-



жать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

## **Причины травматизма на занятиях дзюдо**

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 выражается в ряде форм.

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

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 площадь татами во время борьбы. Дзюдо

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

### **Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:**

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

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

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

- прибыть в спорткомплекс за 30 мин до начала занятий;

- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

### **Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:**

-приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;

-находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

-выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

Дзюдо

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

- -покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания учебных занятий.

### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо.**

•Занятия проводятся согласно расписанию, на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.

•Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

•Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

•Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

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

•При всех бросках УКЕ 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-преподавателя 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 занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

Дзюдо

- 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-преподаватель 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 и 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, внутренировочных и соревновательных

занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, 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 (Приложение 6) и способы оказания первой медицинской помощи.

#### **4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

#### **Нравственное воспитание дзюдоистов.**

Нравственность - совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с другими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы обосновываются идеалами добра, справедливости. Организация нравственного воспитания в процессе подготовки дзюдоистов осуществляется в трех направлениях.

Нравственное просвещение - это действие тренера, направленные на формирование у воспитанников нравственного сознания, помогающие осознать свои поступки. Просвещение основывается на практических примерах из прошлого и настоящего. Важно применять систематическое воздействие тренера на

сознание и чувства дзюдоистов словом и личным примером. Задачей тренера является содействие формированию у занимающихся нравственного идеала, выражающегося в их нравственном поведении.

Формирование нравственного опыта в процессе занятий дзюдо. Достигается при условии, что тренировки доставляют занимающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы). В тренировочных занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, участии занимающихся в подготовке инвентаря, выполнении общественных поручений, самостоятельном проведении разминки.

Занятия дзюдо сами по себе не оказывают воспитательного воздействия. Успеха в воспитании занимающихся, возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

-Важную роль в воспитательном процессе оказывается нравственное стимулирование. Реализуются через поощрение и наказание, являются стимулирующими факторами, позволяющими закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Однако, следует помнить, что индивидуальные особенности воспитанников - различны, Так, один спортсмен - скромн и стеснителен, другой - честолюбив и тщеславен, третий - судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении в коллективе. Для этого возможно применять педагогические приемы: авансировать доверием спортсмена, который еще не заслужил поощрения; побуждать доверием провести коллективное мероприятие или организовать часть тренировки; оказывать моральную поддержку.

Кроме метода поощрения возможно применение наказания - отрицательной оценки поступков и действий спортсмена, способствующей искоренению вредных привычек поведения. Чаще всего потребность в наказании может возникнуть на первых стадиях формирования коллектива. Когда он сформирован, необходимость в наказаниях отпадает. Распоряжение в таких случаях заменяется

просьбой или советом.

### **Воспитание волевых качеств.**

Занятия дзюдо требуют от спортсменов обязательного проявления воли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к тренировочному процессу. Воля дзюдоистов проявляется не только в тренировке<sup>Дзюдо</sup>, но и в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), контроле веса (ограничение себя в пище и воде), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнении трудностей при совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

Волевые качества, которые необходимо воспитывать у дзюдоистов это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание **целеустремленности** - сложный процесс при работе с юными спортсменами в условиях современного общества. Потребность в спортивной деятельности у многих занимающихся необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности- стремление заниматься дзюдо.

**Настойчивость и упорство** занимающимся необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для дзюдоистов различного возраста цели тоже будут разными. Для юных дзюдоистов это победа в соревнованиях по подтягиванию или стремление выполнить аттестационные требования КЮ, получить пояс по итогам аттестации. Для дзюдоистов старшего возраста это, помимо аттестационных требований, стремление выполнить спортивный разряд или успешно выступить в отборочных соревнованиях. В любом случае цель, к которой стремятся спортсмены, должна ставиться под руководством тренера.

**Решительность и смелость** дзюдоистов во многом основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность дзюдоистов к изучению технических и такти-



ческих действий, заданиям по физической подготовке. Это позволит укрепить у спортсменов уверенность в своих силах и оградит их от возникновения мыслей о неудачном выполнении упражнений. В основе решительности и смелости лежит система знаний и умений дзюдоистов. Необходимо также приучать дзюдоистов быстро принимать и выполнять принятые решения, правильно <sup>дзюдо</sup> оценить степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

**Инициативность и самостоятельность** необходимо воспитывать у дзюдоистов, имеющих определенный опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Эти качества активно воспитываются в подвижных и спортивных играх, борьбе в непривычных условиях ( без куртки ), на песке или с незнакомым противником.

**Выдержка и самообладание** определяются эмоциональной устойчивостью, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса. У занимающихся групп начальной подготовки целесообразно воспитывать в тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования знаний о личностных качествах, необходимых для победы над соперником. В учебно- тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умения путем самонастройки входить в оптимальное и боевое состояние).

Воспитание дзюдоистов на тренировке должно усиливать положительные качества личности спортсменов. И приучать их к самостоятельности мышления не только на тренировке, но и на соревнованиях. Тренерам следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание это слож-

ный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия будет на много выше, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к своим воспитанникам.

/>

Дзюдо

## **Психологическая подготовка.**

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 оценить соревновательную ситуацию, принимать тактическое решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно- психологического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг 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 предлагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к дея-

тельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Вторым путем предполагается обучение приемам моделирования условий <sup>Дзюдо</sup> 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 психический «внутренний опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиям.

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

## Список литературы:

1. Андреев В.М. , Матвеева Э.А. , Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник.-М.,1974.-С. 13-16.
2. Велитченко В. К. Физкультура без травм .- М. : Просвещение<sup>Дзюдо</sup>, 1993.- 128 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 140 – 142.
4. Добровольский В. А. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 206 с.
5. Европейская спортивная политика. Документы/Под ред. В.Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. – М.,2005. – С. 13- 20.
6. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо Россия, Национальный Союз дзюдо. – М. : СпортУниверГрупп, 2005.- 95 с.
7. Коблев Я. К., Письменский И. А., Чермит К. Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.
8. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976. –Т. 1- 304 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренеровки. – М.: Физкультурп и спорт, 1997- 280 с.
- 10.Матвеева Э. А., Сытник В. И. Методика определения средней частоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С. 29-32.
- 11.Меньшиков В. В., Волков Н. И. Биохимия: Учебник для ин-тов физ.культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 384 с.

12. Нормативно- правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/Составители В. Г. Бауэр, Е. П. Гончарова, В. Н. Панкратова. – М., 1995. – 31 с.
13. Нормативно- правовое и программно- методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999- 2004)/Авторы- составители П. А. Рожков, П. А. Виноградов, В. П. Моченов. – М.: Советский спорт, 2004. – с. 574-591.
14. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003. - 32 с.
15. Письменный И.А., Коблев Я. К., Сытник В. И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
16. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005.- С. 271-287.
17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно- методические документы, практический опыт, рекомендации/Автор= составитель А. В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. - С. 162 – 171.
18. Шепилов А.А., Климин В. П. Выносливость борца. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.