** ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО**

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных дзюдоистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической, теоретической и соревновательной подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

*Принцип преемственности*определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, учитывая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности*предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Учебная программа включает в себя нормативную и методическую часть.

**I.                    НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная программа по дзюдо предусматривает несколько этапов: спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП) – 2 года, учебно-тренировочный этап (УТ) – 4 года, этап спортивного совершенствования (СС) – 2 года.

Порядок зачисления обучающихся на этапах многолетней подготовки и перевод с этапа на этап оформляется приказом директора спортивной школы, по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов. Переход обучающихся от одного тренера к другому или из одного учреждения в другое осуществляется приказом директора учреждения, на основании заявления обучающегося или родителя, рекомендаций тренерского совета.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО).** В спортивные группы оздоровительной направленности зачисляются дети с 6 до 14 лет, желающие заниматься дзюдо и, не имеющие противопоказаний к занятиям. В группы данного этапа подготовки могут переводиться учащиеся школы для восстановления спортивной формы после перенесенных болезней или полученных травм.

Приоритетом являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение техническими элементами, восстановление здоровья после перенесенных заболеваний или полученных травм, расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности.

**Этап начальной подготовки (НП).**На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).**Содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет обучения); этап углубленной тренировки (3-й и 4-й годы обучения). Формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной, технической и теоретической подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

***Этап начальной спортивной специализации (УТ) - до 2 лет обучения***

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

***Этап углубленной тренировки (УТ) – свыше 2 лет обучения***

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

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

Задачи и преимущественная направленность подготовки: совершенствование техники и тактики дзюдо; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (выполнение норматива МС); дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).** На этот этап зачисляются спортсмены, из числа воспитанников СДЮСШОР и специализированных отделений ДЮСШ,  вошедшие в основной или резервный состав сборных команд  Российской Федерации, показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России). Возраст обучающегося, на этом этапе, может не ограничиваться, спортсмен может продолжать выступать за данную спортивную школу при условии положительной динамики спортивных показателей и стабильности спортивных результатов.

Списки спортсменов, занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, списки спортсменов-инструкторов, согласовываются с Учредителем на каждый учебный год до 01 октября т.г. на основании экспертного заключения министерства по развитию спорта и физической культуры Саратовской области.

В таблицах 1 – 11 представлены режимы и основные параметры учебно-тренировочных занятий и соревнований на всех этапах подготовки, а также контрольные нормативы по годам обучения.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по видам спорта определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к образовательным учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4. 1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27.

В соответствии с действующим законодательством максимальный возраст обучающихся до 18 лет. Возраст перспективных спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства не должен превышать   
24 лет, на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается. Возраст учащихся определяется го­дом рождения на начало учебного года.

На начало учебного года руководителем учреждения утверждается план комплектования учебных групп на основании которого издаются приказы: «О распределении учебной нагрузки для тренеров-преподавателей», «Об утверждении списков учащихся на этапах многолетней спортивной подготовки» и составляется тарификационный список работников учреждения.

При составлении плана-комплектования учебных групп учреждение  руководствуется следующими нормативными документами:

- программами спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР по видам спорта;

- приказом об утверждении контрольно-переводных нормативов;

- приказом об итогах выполнения контрольно-переводных нормативов;

- приказами учреждения о выполнении массовых спортивных разрядов;

- выписками из приказов министерства по развитию спорта и физической культуры Саратовской области о присвоении I спортивного разряда и КМС, приказов Минспорттуризма РФ о присвоении званий   
МС, МСМК, ЗМС;

- протоколами соревнований всероссийского и международного уровней.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с образовательной программой.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

*Таблица 1.*

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года |
| СО | Весь период | 6 | 15 | 30 | 3 | Нормативы по ОФП |
| НП | 1-й год  2-й год  3-й год | 10  11  12 | 15  12  12 | 30  24  24 | 6  9  9 | Нормативы по ОФП, технической подготовке |
| УТГ | 1-й год  2-й год  3-й год  4-й год  5-й год | 12  13  14  15  16 | 10  10  8  8  8 | 20  20  16  16  16 | 12  14  16  18  20 | Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, теоретической подготовке |
| СС | до 1 года    свыше  года | 16      17 | 7      6 | 14      12 | 24      28 | Нормативы по ОФП, СФП, ТТП, теоретической подготовке и спортивной (КМС) |
| ВСМ | Весь период | 16 | 4 | 8 | 32 |  |

*Таблица 3.*

**Соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая подготовка | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
| НП | | | УТГ | | | | | СС | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год | 2-й год |
| Общая физическая подготовка | 100 | 68 | 67 | 66 | 64 | 59 | 53 | 47 | 40 | 34 |
| Специальная физическая подготовка | - | 32 | 33 | 34 | 36 | 41 | 47 | 53 | 60 | 66 |

*Таблица 3а.*

**Соотношение объемов средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
| НП | | | УТГ | | | | | СС | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год | 2-й год |
| Физическая подготовка | 40 | 39 | 38 | 37 | 33 | 32 | 32 | 31 | 30 | 30 |
| Технико - тактическая подготовка | 60 | 61 | 62 | 63 | 67 | 68 | 68 | 69 | 70 | 70 |

*Таблица 4.*

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований, схваток)**

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

                Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**2.1. Объяснительная записка**

                Учебная программа – это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов.

В разделе указываются: нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа; значение и место программы в учебно-тренировочном процессе; период обучения, на который рассчитана программа и соответствующие учебные группы; существенные изменения по отношению к действующей программе.

Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного (до 2-х лет обучения) программный материал для практических занятий представлен в форме тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

В программе даны учебные планы, план-схема годичного цикла (распределение материала в годичном цикле по годам обучения), контрольно-нормативные требования по годам обучения.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям, воспитательной работе, содержат доступные в условиях спортивной школы практические материалы.

**2.2. Организационно-методические указания.**

                В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов на всех этапах обучения: минимальный возраст занятий дзюдо, количество занимающихся на этапах подготовки, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения, преимущественная направленность тренировочного процесса с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения, основные методические положения многолетней подготовки, возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов и максимальных спортивных результатов (выполнение мастера спорта международного класса).

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Спортивная деятельность, мотивированная на основе творческой деятельности спортсмена, его личности, содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, позволит дзюдоисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, теоретической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусмотрено изучение техники и тактики дзюдо. Тактика изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая – средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает: учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом и элементами культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулка по лесу, посещение сауны, массажа и т.д.

В практических занятиях важное значение имеет разминка В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудно-клеточных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Дзюдоистам следует выполнять броски в обе стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Пи построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в дзюдо. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших – через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать определенное правило: установить «верхнюю» и «нижнюю» границы предельных результатов.

Многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных дзюдоистов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

                Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (табл. ).

*Таблица 10.*

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфо-функциональные показатели,  физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  | |  | |  | | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  | |  | |  | | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | | + | | + | |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | | + | | + | | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | | + | |  | |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | | + | | + | |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | | + | |  | |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | | + | | + | | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | | + | | + | | + | + | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

                 Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

                Эффективность обучения двигательным действиям значительно повышается, если тренер сочетает традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности. Обучение любому движению начинается с создания представления о нем.

                В технической подготовке используют 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).

                Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных дзюдоистов (табл.  ).

*Таблица 11.*

**Классификация видов обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды обучения | Действия тренера и спортсмена |
| 1 | Сообщающее | 1.Тренер сообщает учебную информацию.  2.Дзюдоист слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание. |
| 2 | Программированное | 1.Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам).  2.Контроль тренера и самоконтроль дзюдоиста. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям. |
| 3 | Проблемное | 1.Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части.  2.Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), дзюдоист формирует побудительные стимулы к решению проблемы.  3.Дзюдоист осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения. |
| 4 | Игровое | 1.Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы. |
| 5 | Самостоятельное | 1.Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике. |

                 На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущему методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

                На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет.

**2.3. Учебный план**

                Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере.

                Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

                С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

**2.4. План-схема годичного цикла подготовки.**

                Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностям развития и становления спортивной формы; календарем спортивных соревнований.

                План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

**2.4.1. Этап начальной подготовки.**

                На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

**2.4.2. Учебно-тренировочный этап**

                Во время 1-го и 2-го года обучения учебно-тренировочного этапа план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена, расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

                При планировании тренировки в последующие два года учебно-тренировочного этапа решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

                На 3-м и 4-м году обучения дзюдоистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах: в подготовительном периоде выделены следующие этапы: общеподготовительный; специально-подготовительный; в соревновательном периоде – первый соревновательный; второй соревновательный; в переходном периоде – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

**2.4.3. Этап спортивного совершенствования.**

                Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

                Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоиста.

                Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды.

*В первом подготовительном периоде* выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий) и специальный.

*Во втором подготовительном*: общий (развивающий) и специальный.

*Во втором соревновательном периоде*: этап развития спортивной формы и этап высшей соревновательной готовности.

*В переходном периоде* выделены следующие этапы: восстановительный и переходно-подготовительный.

*Таблица 15*

**Примерный план-схема и график расчета учебных часов для групп**

**спортивного совершенствования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы и периоды подготовки, год обучения | Первый подготовительный (осенний) | | | Первый  соревновательный | Второй подготовительный | | Второй  соревновательный | | Переходный | |  | Всего часов |
| Общий  (базовый) | Общий  (разващий) | Специальный | Общий  (развивающий) | Специальный | Этап развития спорт.формы | Этап высшей соревн.готовности | Восстановительный этап 3 недели | Переходный этап 3 недели |  |
| 1 год | 8 нед. 160 ч. | 8 нед. 160 ч. | 4 нед. 80 ч. | 4 нед 80 ч. | 8 нед 160 ч | 6 нед 120 ч | 4 нед 80 ч | 4 нед 80 ч | 60 ч. | 60 ч. |  | 52 нед. 1040 ч |
| 2 год | 8 нед. 160 ч. | 7 нед. 154 ч. | 5 нед. 110 ч. | 5 нед 110 ч | 7 нед 154 ч | 5 нед 110 ч | 5 нед 110 ч | 5 нед 110 ч | 3 нед 66 ч. | 2 нед 44 ч. |  | 52 нед. 1144 ч. |

**2.5.Комплексный контроль**

                Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

                Основные формы КК:

- обследование соревновательной деятельности (ОСД);

- углубленные комплексные медицинские обследования (УМО);

- этапные комплексные обследования (ЭКО);

- текущие обследования (ТО).

                Задачи обследования соревновательной деятельности (ОСД): определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований; провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности; оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

*Таблица 16.*

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ОСД** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| 1.Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности | Видеозапись, протоколирование поединков, расчет характеристик СД | Технические действия, их оценка - выигранные и проигранные.  Модельные характеристики. |
| 2.Контроль за уровнем функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

                 Задачами углубленных комплексных обследований являются: диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей; диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность; комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

                Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

                Основной задачей этапных комплексных обследований (ЭКО) является: определение различных сторон подготовленности дзюдоистов после завершения определенного тренировочного этапа.

*Таблица 17*

**Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ЭКО** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности | Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки.  Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров.  Аналитический анализ. | Время (мин), частота сердечных сокращений.  Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки |
| Уровень технико-тактической подготовленности СД | Модельные фрагменты тренировки | Модельные характеристики |
| Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности | Тест-тренировки направленного воздействия | Сила, выносливость, быстрота |
| Определение психофизиологических характеристик | Анкетирование, тестирование |  |
| Контроль за адаптацией основных систем организма | Кардиография, биохимия | Параметры ЭКГ и сердца, лактат |

                Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

*Таблица 18*

**Программа текущего обследования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ТО** | **Методы исследования** | **Регистрируемые параметры** |
| 1.Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |
| 2.Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам | Электрокардиография, биохимический контроль | Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление |

                Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3 х 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег 1000 м.

                Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, и динамика этих показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

                Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

                Тесты по ОФП:

- *бег на 30 м* выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;

- *прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Измерение осуществляется по последней отметке, ближайшей к старту. Записывается лучшая попытка из трех;

- *челночный бег 3х10 м* выполняется с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды;

- подтягивание на перекладине из виса выполняется хватом сверху, подбородок выше перекладины. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа рук;

- *сгибание и разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. При сгибании рук грудь касается пола. Запрещены движения в тазобедренных суставах;

- *бег на 1000 м* проводится на дорожке стадиона, разрешается переходить на ходьбу, время фиксируется с точностью до десятой доли секунды.

                Гибкость определяется наименьшим углом наклона.

**2.6. Теоретическая подготовка.**

                Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

*Таблица 19.*

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** | **Учебные группы** |
| 1 | Физическое развитие и укрепление здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков | УТГ |
| 2 | Гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | ГНП, УТГ |
| 3 | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. | ГНП, УТГ |
| 4 | История | История дзюдо | ГНП, УТГ |
| 5 | Выдающиеся отечественные дзюдоисты | Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр | УТГ |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. | УТГ – 3,4-й гг  СС -1-2-й гг |
| 7 | Спортивная тренировка | Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. | УТГ – 3,4-й гг  СС – 1,2-й гг |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки. | УТГ, СС |
| 9 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. | УТГ, СС |
| 10 | Единая Всероссийская спортивная классификация | Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. | УТГ, СС |

**2.7. Воспитательная работа**

                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, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

                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 – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. Следует придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

                В целях эффективности воспитания необходимо ставить перед учащимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

                Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения.

                Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

                Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

                Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Они формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

                Воспитательный процесс – сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания. **Виды воспитания:**

                - политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству;

                - профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психологические нагрузки;

                - нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям дзюдо;

                - правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

                Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вносятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Следует соблюдать постепенность и осторожность.

                Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

**2.8. Восстановительные средства и мероприятия**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

*Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения)* – восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам относятся душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим питания и дня. Витаминизация.

*Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)* – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления те же, что и для УТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств – витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня и сауна.

*Этап спортивного совершенствования* – с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма (чередование тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, переключение с одного вида спортивной деятельности на другой и т.д.).

**2.9. Инструкторская и судейская практика.**

                Решение данных задач начинается на учебно-тренировочном этапе. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

                Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить учащихся самостоятельному ведению дневника.

*Учащиеся этапа спортивного совершенствования* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

                Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока. Принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря в городских соревнованиях.

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**ТЕХНИКА ДЗЮДО**

Дзигоро Кано считал целью дзюдо «понимание и демонстрацию живых законов движения». В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвижить и, в конечном счете, нейтрализовать его.

Дзюдока (практикующий дзюдо) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным. Ученик должен быть в состоянии постоянной бдительности и не допускать «мертвых движений».

Обучение технике дзюдо начинается с обучения умению правильно падать ("укэми"):

Очень важным элементом, для избежания травм, является амортизирующий упреждающий удар рукой по татами (еще до соприкосновения туловища с матами).

  При падении вперед (•*мае-укеми*) согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед;

  При падении на спину (•*усиро-укеми*) руки выпрямляются в локтевых суставах и отводятся от туловища под углом примерно 45-60 градусов;

  При падении на бок (•*ёко-укеми*) одна рука выпрямляется в локтевом суставе и отводится от туловища под углом 45 градусов, вторая рука отводится от корпуса и приподнимается вверх;

Падение с кувырком (•*дзенпо-тенкай-укеми*) выполняется через плечо в группировке.

Во всех случаях,  ладони разворачиваются к татами, а пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу.

  При падении вперед существует и второй вариант самостраховки. Руки слегка сгибаются в локтевых суставах, а пальцы разводятся. Голова отводится назад и поворачивается в сторо•ну. После того, как татами касаются пальцы, идет плавное опускание на грудь, затем живот и, наконец, бедра;

  При падении на спину подбородок прижимается к груди, колени сводятся и подтягиваются к груди;•

  При падении на бок подбородок также прижимается к груди, ноги сгибаются, а колени разводятся.•

Основой любого технического действия является*стойка* (*"сиcэй"):*

*Естественное положение тела* ("*сиcэй хонтай")* – ноги на ширине плеч, вес тела находится на передних частях стоп, колени и плечи расслаблены.

В *защитном положении* ("*сиго хонтай")* ноги должны быть широко расставлены, центр тяжести находится внизу, ноги согнуты в коленях, а туловище наклонено вперед.

Огромную роль в дзюдо играет техника *передвижения* ("*синтай*"). Основное передвижение – *"цуги-аси*" – построено на мягком перемещении стоп. Расстояние между стопами должно оставаться неизменным.

Говорят, что истинное дзюдо начинается с правильного захвата (*"кумиката*"). Однако, надо иметь в виду, что дзюдоисткая куртка делается из более эластичного материала, чем самбистская, и не имеет прорезей для пояса.

Если взять захват на куртке самбиста и постараться притянуть его к себе, сделать это будет нетрудно.

При совершении того же действия против дзюдоиста прежде вытягивается куртка, а притянуть соперника к себе получится только тогда, когда закончится «свободный ход».

Важными элементами основополагающей техники дзюдо являются также *повороты и развороты*("*тайсабаки*") и способы *выведения противника из равновесия* (*"кудзуси*"):

Техника дзюдо традиционно делится на 3 раздела:

  техника бросков (•*нагэ-вадза*);

  техника сковывания (•*катамэ-вадза*);

  техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (•*атэми-вадза*).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками и толчками и делятся на:

  проводимые из стойки (•*тати-вадза*);

  проводимые с падением (•*сутэми-вадза*);

Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:

  проводимые в основном руками (•*тэ-вадза*);

  проводимые в основном тазобедренным суставом (•*коси-вадза*);

  проводимые в основном ногами (•*асивадза*).

Проводимые с падением броски делятся на:

  броски с падением на спину (•*масутэми-вадза*);

  броски с падением на бок (•*ёко-сутэми-вадза*);

Техника сковывания (*катамэ-вадза*) делится на:

  удержания (•*осаэкоми-вадза*);

  удушения (•*симэ-вадза*);

  болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (•*кансэцу-вадза*).

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (*атэми-вадза*) делится на:

  удары руками (•*удэ-атэ*);

  удары ногами (•*аси-атэ*);

  удары головой (•*атама-атэ*).

В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав.

**Техника в стойке Nage Waza**

**5 КЮ**

De Ashi-Barai - боковая подсечка, Hiza Guruma - передняя подсечка в колено, Sasae Tsuri Komi Ashi - передняя подсечка, Uki Goshi – бросок через бедро скручиванием, O Soto Gari - отхват, O Goshi – бросок через бедро, O Ushi Gari – зацеп изнутри, Seoi Nage - бросок через спину.

**4 КЮ**

Ko Soto Gari – задняя подсечка, Ko Uchi Gari - подсечка изнутри, Koshi Guruma - бросок через бедро захватом ворота, Tsuri Komi Goshi - бросок через бедро с захватом отворота и рукава, Okuri Ashi Barai - подсечка в темп шагов, Tai Otoshi - передняя подножка, Harai Goshi - подхват под две ноги, Uchi – Mata - подхват изнутри.

**3 КЮ**

Ko Soto Gake – зацеп снаружи, Tsuri Goshi – бросок через бедро захватом за пояс, Yoko Otoshi – боковая подножка (седом) с падением, Ashi Guruma – бросок через ногу в сторону, Hane Goshi – подсад голенью, Harai Tsuri Komi Ashi – передняя подсечка под отставленную ногу, Tomoe Nage – бросок через голову, Kata Guruma – мельница, Morote Gari – бросок захватом двух ног.

**2 КЮ**

Sumi Gaeshi - бросок через голову подсадом голенью, Tani Otoshi - подножка назад седом (посадка), Seoi Otoshi - бросок через плечо с колена, Sukui Nage – передний переворот, Utsuri Goshi - обратный бросок через бедро, O Guruma - бросок через ногу вперед скручиванием, Soto Makikomi - бросок через спину захватом руки под плечо, Uki Otoshi - выведение из равновесия, O Soto Otoshi - задняя подножка, Te Guruma - боковой переворот.

**1 КЮ**

O Soto Guruma - отхват под две ноги назад, Uki Waza - подножка вперед седом, Yoko Wakare - подножка вперед через туловище, Yoko Guruma - бросок через грудь скручиванием, Ushiro Goshi - подсад (опрокидыванием) от броска через бедро, Ura-Nage - бросок через грудь прогибом, Sumi Otoshi - выведение из равновесия заведением назад, Yoko Gake - боковая подсечка с падением.

**Техника борьбы лежа - Ne Waza**

**5 КЮ**

Hon Kesa Gatame - удержание сбоку, Kata Gatame – удержание сбоку с выключением руки, Yoko Shiho Gatame – удержание поперек, Kami Shiho Gatame – удержание со стороны головы захватом пояса, Tate Shiho Gatame – удер-жание верхом, Kesa-Ude-Hishigi Gatame – рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

**4 КЮ**

Kozure Kesa Gatame - удержание сбоку захватом руки и пояса, Makura Kesa Gatame - удержание сбоку захватом своей ноги, Ushiro Kesa Gatame - обратное удержание сбоку, Kuzure Kami Shiho Gatame - удержание со стороны головы захвата руки и пояса, Kuzure Yoko Shiho Gatame - удержание поперек захватом дальней руки, Kuzure Tate Shiho Gatame - удержание верхом захватом руки.

**3 КЮ**

Kata Juji Jime - удушающий предплечьем спереди, Gyaku Juji Jime - удушающий верхом скрещивая ладони вверх, Nami Juji Jime - удушающий спереди, скрещивая ладони вниз, Hadaka Jime - удушающий сзади плечом и предпле-чьем с упором в затылок, Okuri Eri Jime - удушающий сзади двумя отворотами, Kata Ha Jime - удушающий отворо-том сзади, выключая руку, Ude Garami - узел поперек, Ude Hishigi Juji Gatame - рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

**2 КЮ**

Ude Hishigi Waki Gatame – рычаг внутрь захватом руки под плечо, Ude Hishigi Hiza Gatame – рычаг локтя при помощи ноги сверху, Ude Hishigi Hara Gatame – рычаг внутрь упором предплечьем, Ude Hishigi Ashi Gatame – рычаг внутрь с помощью ноги сверху, Ude Hishigi Juji Gatame –  рычаг локтя при захвате руки двумя ногами, Ude Hishigi Ude Gatame – перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, Sankaku Jime – уду-шающий ногами с захватом руки и головы, Tsukomi Jime – удушающий спереди двумя отворотами.

**1 КЮ**

Kannuki – Gatame – перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо, Aiji-Makikomi – перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху, Tomoe-Jime – удушающий в стойке предплечьем.

**Комбинации – Renzoku Waza**

Uchi Gari – Tai Otoshi, Ko Uchi Gari – Seoi Nage, Ko Uchi Gari – O Uchi Gari

**Контрдейстия - Kaeshi Waza**

Harai Goshi – Ushuiro Goshi, Ushi Mata – Tai Otoshi, Seoi Nage – Te Guruma

**Защиты в дзюдо**

                Защиты в дзюдо относятся к вспомогательным техническим действиям. Защитными действиями называют-ся технические приемы, останавливающие атакующее действие противника на различных фазах его выполнения.

                Защита может быть статической, когда атакуемый борец увеличивает площадь своей опоры, не позволяет противнику приобрести выгодный захват, выйти на исходную позицию основного приема.

                Защита может быть динамической, когда атакуемый борец продвигается в направлении приема, перенося тем самым проекцию своего общего центра тяжести в направлении своего предполагаемого падения и выставляя опору в этом направлении.

*Защита в борьбе стоя.*

                Различаются защита «предварительная», не допускающая начала проведения броска или сбивания; защита «на выходе» (срывающая проведение броска в процессе выхода противника из исходного положения в стартовое) и защита «на развитие» (останавливающая бросок после выхода противника на старт).

                Предварительная защита заключается в оборонительных захватах, принятии соответствующих поз, срыве захватов, предварительной тяге или отжимании в сторону, противоположную направлению предполагаемого броска.

                Защита на выходе подразделяется на «статическую» (противонаправленным сопротивлением) и «динамическую» (сопровождением движения противника).

                Защита на развитии подразделяется на динамическую и статическую.

*Защита при борьбе полустоя.*

                Стоящий использует все вышеперечисленные виды защиты. Нижний использует предварительную защиту и на выходе (в основном статическую).

*Защита при борьбе полулежа.*

                Верхний использует защиту на выходе и на развитии. Нижний пользуется в основном упорами и отведениями.

*Защита против переворотов при борьбе в партере.*

                Статическая защита на выходе состоит из отставлений ноги или руки, перенесения веса тела в противоположную сторону. Динамическая защита состоит из однонаправленных и разнонаправленных уверток.

*Защита против удержаний при борьбе лежа.*

                Статическая защита заключается в противонаправленном перемещении тела. Динамическая – из забеганий и уверток. Первая обеспечивает защиту на выходе, вторая – на развитии.

*Защита против болевых приемов в партере и лежа.*

                Статическая защита заключается в сцеплении рук, в сгибании суставов с целью уменьшения длины плеча при образовании рычагов. Динамическая – в смещении суставов, в выкручиваниям.

*Защита против удушений.*

                Статическая защита состоит из захватов, предотвращающих затягивания, надавливания, зажимания, отжимания, или из срывов захватов, предназначенных для удушения. Динамическая – увертки, забегания относительно противника с целью изменения невыгодного взаиморасположения.

**ТЕХНИКА СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗДЕЛА СИСТЕМЫ ДЗЮДО**

                Специалисты дзюдо считают, что занимающимся этим видом единоборств необходимо знать суть системы традиционного дзюдо, связанного с овладением раздела самозащиты. В ее состав включены блоки формализованных упражнений непосредственно самозащиты (Кимэ-но-ката), Косики-но-ката (античная) и Дзюдо-но-ката (ката гибкости).

                В специализированных катах представлены приемы самозащиты в манере, не свойственной европейским боевым искусствам, тяготеющим к ускоренному переходу к режимам единоборств.

                В традиционном дзюдо используется «античная ката» Косики-но-ката, приемы которой удовлетворяют условия боя в тяжелых доспехах. Все броски относятся к группе Сутеми-ваза (броски с падением, увлекая за собой противника).

                Близко к самозащите стоит ката гибкости (Дзюдо-но-ката), содержание которой близко к манере айкидо, что свидетельствует о родстве этих систем.

                В системе самозащиты Кимэ-но-ката рассматривается два положения защиты: сидя и стоя.

*К защите в положении сидя относятся*: защиты против захвата двух рук (Роутэ-дори), удара кулаком в живот (Цук-какэ), скользящего удара в лицо (Сури-аге), удара кулаком в висок (Ёко-ути), захвата за плечи сзади (Усиро-дори), удара ножом в живот (Цуки-коми), удара ножом сверху (Кири-коми), удара ножом сбоку (Ёко-цуки).

*К защите в положении стоя относятся*: защиты против захвата двух рук (Роутэ-дори), захвата за рукав (Соэ-дори), ударов кулаком в живот (лицо (Цуки-какэ), удара кулаком снизу (Цуки-аге), скользящего удара в лицо (Сури-аге), бокового удара (Ёко-ути), удара ногой в пах (Ке-аге), обхвата за плечи сзади (Усиро-дори), удара ножом в живот (Цуки-коми), удара ножом сверху (Кири-коми), вынимания меча из ножен (Нуки-какэ), рубящего удара мечом (Кири-ороси).

**Термины** **технических действий** в фазах приема:

*Парирование атаки* – остановка атакующей руки или предмета жестким блоком.

*Фиксация* – захват угрожающей конечности свободной рукой с целью пресечения отдергивания ее назад для повторной атаки.

*Нейтрализация противника* – действие, позволяющее осуществить полный контроль над противником.

**Защиты от ударов ножом.**

*1.Защита от прямых (снизу) ударов ножом в живот, грудь, шею.*

                Загиб руки за спину. Парирование (остановка) правой руки противника левым (разноименным) предплечьем вниз. Фиксация локтя правой рукой сверху. Удар ногой – загиб руки за спину. Освободившейся рукой сзади надавить на горло противника (захватить за волосы, глазные впадины).

*2.Защита от ударов ножом сверху.*

                Парирование (остановка) разноименным предплечьем вверх (изнутри). Фиксация предплечья атакующей руки одноименной рукой хватом снизу. Удар ногой. Захватить запястье обеими руками и протянуть противника мимо себя. Плечом разноименной руки накрыть атакующее плечо противника и надавить вниз грудью на локоть атакующей руки.

*3.Защита от удара ножом наотмашь в нижний сектор рычагом локтя грудью сверху.*

                Парирование (остановка) одноименным предплечьем снаружи – вниз. Фиксация другой рукой атакующего предплечья. Развернуть вверх ладонь одноименной руки так, чтобы можно было захватить атакующую руку у запястья. Протянуть противника мимо себя и провести рычаг локтя грудью вниз.

*4.Защита от ударов ножом наотмашь в верхний сектор рычагом локтя грудью сверху с помощью двойного блока предплечьем.*

                Парирование (остановка) обеими предплечьями снаружи от себя. Фиксация обеими кистями атакующего предплечья. Протягивание противника мимо себя – рычаг локтя грудью вниз.

*5.Технико-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «загибу руки за спину».*

                Парирование разноименным предплечьем вниз изнутри. Фиксация локтя атакующей руки сверху одноименной рукой. От отвлекающего удара ногой – попытка загиба руки за спину.

                При сопротивлении – перехват одноименной рукой кисти снизу надавливанием большими пальцами на впадины оснований между указательным и средним, мизинцем и безымянным пальцами. Мизинцами своих пальцев надавить на запястье вниз – на себя, а большими пальцами на кисть – от себя.

*6.Технико-тактические действия в ответ на сопротивление «дожиму» кисти.*

                При сопротивлению дожиму кисти от неудавшегося загиба руки за спину провести отвлекающий удар ногой. С отшагиванием от противника провести рычаг локтя грудью сверху.

*7.Технико-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «рычагу локтя грудью сверху».*

                При сопротивлении противника рычагу локтя грудью сверху провести отвлекающий удар ногой. Протянуть захваченную руку вверх и затем повторить попытку рычага локтя грудью вниз.

*8.Технико-тактическое действие против удара ножом снизу с соскальзыванием атакующей руки вверх.*

                При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом снизу, рука противника может соскальзывать вверх по блокирующему предплечью.

                В этом случае кисть блокирующей руки разворачивается ладонью вверх, большим пальцем наружу так, чтобы захватить им предплечье изнутри. Свободной рукой обхватить руку противника сверху-снизу так, чтобы впоследствии наложить ее на предплечье своей руки, держащей руку противника у запястья.

                Одновременно с этим провести боковую подножку так, чтобы противник был растянут вдоль опоры.

*9.Технико-тактическое действие против удара ножом сверху с соскальзыванием атакующей руки вниз.*

                При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом сверху, рука противника может соскальзывать вниз по блокирующему предплечью.

                В этом случае блокирующей рукой с поворотом кисти большим пальцем вниз захватить атакующее предплечье. Свободной рукой обхватить руку противника снизу у локтя. Одновременно с этим отшагнуть в сторону свободной руки противника и провести проворот выходом, положив локоть его руки себе на плечо или сгиб локтя.

                В случае сопротивления противника рычагу через плечо развернуться в противоположную сторону и провести рычаг локтя через сгиб локтя с боковой подножкой.

*10.Унифицированное парирование ударов ножом снизу, прямых в грудь, шею или ударов сверху.*

                При атакующем движении любой руки противника снизу круговым движением развернуть руки ладонями вверх в стороны и поднять их до уровня своей шеи. Развернув ладони вниз, опускать их до встречи с атакующей рукой. Ладони должны перекрывать друг друга, с тем, чтобы не допустить атаки с неожиданной стороны.

                В том случае, когда атакующая снизу рука противника выходит на атаку сверху (лезвием от мизинца) руки, готовившиеся к защите от удара снизу, разворачиваются ладонями вверх и блокируют атаку сверху.

**Защита от ударов рукой.**

*1.Защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке.*

                Отклониться от удара назад, отбить дальней от противника рукой предплечье его ближней атакующей руки внутрь, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею и после подшагивания дальней ногой провести «наклон опорным отхватом» (О сото-гари).

*2.Защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке.*

                Отклониться от удара назад, отбить ближней к противнику рукой предплечье атакующей руки внутрь, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею, а дальней рукой – плечо изнутри и, надавливая на захваченную руку, провести «наклон одноименным зацепом снаружи» (О-сото-отоси).

*3.Защита от прямых ударов ближней (дальней) рукой при одноименной стойке.*

                При атаке противника дальней или ближней рукой при одноименной стойке сделать с отклонением назад широкий подшаг изнутри к ближней ноге противника (вес тела – на передней ноге) и обхватить обратным хватом его ближнюю ногу за бедро и подколенный сгиб. Перенося вес тела с ближней ноги на дальнюю, потянуть ноги противника вдоль опоры.

*4.Защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке.*

                Отклониться наружу и с подшагиванием повернуться к противнику. Одновременно отбить ближней рукой атакующую руку внутрь, перехватить дальней рукой предплечье изнутри и прижать к груди. От отвлекающего удара ногой по ноге отшагнуть от противника и с выставлением другой ноги отбить ближнюю ногу противника за счет выпрямления в коленном суставе. Протянуть противника мимо себя, и, надавливая предплечьем сверху, провести рычаг локтя.

*5.Защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке.*

                Отклониться от удара назад, отбить дальней от противника рукой предплечье атакующей руки внутрь, ближней рукой подстраховать возможный удар ближней, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею, а дальней – плечо и провести «проворот подножкой» (возможно с повторением).

*6.Защита от прямых ударов дальней (ближней) рукой при разноименной стойке.*

                При атаке противника дальней рукой из разноименной стойки сделать с отклонением назад широкий подшаг к противнику снаружи его передней ноги (вес тела – на передней ноге) и обхватить обратным хватом ногу за бедро и подколенный сгиб. Перенося вес тела с ближней на дальнюю ногу, потянуть ноги противника вдоль опоры.

*7.Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке.*

                С одновременным подшагом ближней ногой к ближней ноге противника отбив атакующей ближней руки противника ближней рукой снаружи наружу. Подшагнуть дальней ногой – наклон опорным отхватом.

*8.Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке.*

                Отбив дальней атакующей руки ближним предплечьем наружу с одновременным парированием дальней рукой возможной атаки противника ближней рукой. Прыжком сблизиться с противником и провести проворот зацепом одноименной голенью снаружи.

*9.Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке.*

                Отбив ближней атакующей руки ближним предплечьем наружу с одновременным парированием дальней рукой внутрь возможной атаки противника дальней рукой. С обхватом головы проворот подножкой от отбива изнутри.

*10.Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке.*

                Отбив ближней рукой удара дальней руки противника снаружи наружу (со страховочным блоком дальней внутрь). С подшагом проворот отбивом ноги изнутри.

*11.Защита от ударов рукой сбоку со стороны ближней руки защищающегося при любой взаимной стойке.*

                Двойной блок изнутри – обхват шеи и плеча – наклон подножкой или проворот подножкой (в зависимости от взаимной стойки).

*12.Защита от ударов ближней рукой снизу.*

                Блок сверху двумя руками, прижимание атакующего предплечья к груди – наклон боковой или задней подножкой.

*13.Защита от ударов ближней рукой наотмашь при одноименной стойке.*

                Блок двумя руками, обхват ближней рукой шеи противника – «наклон опорным отхватом».

*14.Защита от ударов ближней рукой наотмашь при разноименной стойке.*

                Блок двумя руками, обхват ближней рукой шеи противника – «сдергивание опорным отбивом».

**Защита от ударов ногой.**

                Исходные дистанции:

*Сверхдальняя дистанция* – дистанция, на которой невозможно использование ударов конечностями бойца.

*Дальняя дистанция* – дистанция, с которой возможен удар впереди стоящей ногой без дополнительного сближающего маневра.

*Средняя дистанция –*дистанция, с которой возможны прямые удары рукой.

*Ближняя дистанция* – дистанция, с которой возможны удары кистью (кулаком, ребром ладони и т.д.), локтем и коленями.

                Виды парирования:

*Верхний отбив (блок) против ударов в верхний сектор (верхних ударов):* кисть находится вверху – локоть внизу.

*Нижний отбив (блок) против ударов в нижний сектор (нижних ударов):* кисть находится внизу – локоть вверху.

*Отбив (блок) внутрь:* защищающая рука направляется мимо своего туловища (к себе).

*Отбив (блок) наружу*: защищающая рука направляется вне своего туловища (от себя).

1.Защита от прямых (сбоку) ударов ногой снизу из любой стойки.

2.Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов ближней ногой при одноименной стойке.

3.Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов дальней ногой при одноименной стойке.

4.Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов ближней ногой при разноименной стойке.

5.Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов дальней ногой при разноименной стойке.

6.Защита от прямых (сбоку) «нижних» ударов со стороны дальней ноги защищающегося при любой взаимной стойке.

7.Защита от прямых (сбоку) «нижних» ударов со стороны ближней ноги защищающегося при любой взаимной стойке.

8.Защита против обратных, круговых ударов ногой при одноименной стойке.

9.Защита от обратных, круговых ударов ногой при разноименной стойке.

10.Защита от ударов в нижний сектор (в область коленного сустава) со стороны ближнего плеча защищающегося при любой взаимной стойке.

**Защиты от угрозы огнестрельным оружием.**

*1.Защита от угрозы короткоствольным оружием (пистолетом).*

                Отбив руки внутрь – дожим кисти (при необходимости – рычаг локтя грудью сверху).

*2. Превентивная защита от угрозы пистолетом, доставаемым из внутреннего кармана куртки.*

                Фиксация руки, выхватывающей пистолет из внутреннего кармана куртки, дожим кисти от удара ногой.

*3.Превентивная защита от угрозы пистолетом, доставаемым из кармана брюк.*

                Фиксация руки, выхватывающей пистолет из кармана брюк, загиб руки за спину рывком (после фиксации руки возможен удар ногой).

*4. Защита от угрозы пистолетом сзади.*

                Проворот с парированием руки противника внутрь, последующий рычаг локтя грудью сверху.

*5.Защита от угрозы длинноствольным оружием.*

                Тот же как и с пистолетом.

**Защита от захватов, обхватов и удушений.**

*1.Защита от захватов одежды на груди или удушений спереди.*

Проведение руки внутрь снизу вверх, проворот с отбивом в колено.

*2.Защита от обхвата туловища спереди без рук.*

                Отжимание подбородка – наклон с подбивом коленного сгиба разноименной голенью снаружи.

*3.Защита от обхвата туловища спереди с руками.*

                Подсечка изнутри – приседание – проворот через таз.

*4.Защита от обхвата туловища спереди с руками.*

                Наклон с подсечкой разноименной голенью снаружи.

*5.Захват от обхватов сзади за шею.*

                Фиксация обхватившей руки – проворот через туловище с захватом руки на плечо.

*6.Защита от удавки сзади.*

                От приседания заход за противника. Обхват его спины – надавливание на глаза или подножка на пятке.

*7.Защита от обхватов сзади без рук.*

                Выкручивание кисти захватом за большой палец.

*8.Защита от обхватов сзади с руками.*

                Фиксация обхватившей руки – проворот через туловище с захватом руки на плечо.

*9.Защита от обхватов (захватов) противника с двух сторон.*

**Задержания.**

                Приемы задержания: рычагом локтя через плечо, загибом руки за спину рывком, загибом руки за спину от нырка под руку, дожимом кисти вниз с фиксацией локтя захватом руки под плечо.

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ИЗУЧЕНИИ ЕДИНОБОРСТВ**

                Спорт и физическая культура в настоящее время приобретает все большее внимание не только специалистов в этой области, но и ученых иных специальностей.

                Резкий переход от крайне идеологизированного общества к государству с рыночной экономикой, сказался на воспитательном процессе адепта. В обществе развитых государств существует определенный базовый приоритет, направленный на воспитание в целом. Например, в арабских странах им является мусульманская религия, в европейских и США – демократия с национальным оттенком, в южноамериканских – национальная традиционность.

                В связи с этим интересным представляется процесс воспитания в спортивных единоборствах.

Весь процесс обучения, по нашему мнению, должен быть выстроен в следующем порядке. На начальном этапе - исследование потенциальных возможностей будущего спортсмена, доведение до воспитанника всех возможностей избранного вида спорта, построение правильного учебного процесса. Особенное место занимает внедрение в подсознание здоровой психики (т.е. воспитание воли и духовности). Именно этому уделяли основное внимание создатели единоборств, которые упор делали на религиозное начало.

Прежде чем приступить к занятиям восточными единоборствами, необходимо уяснить психолого-философский аспект данных видов, а уже затем приступать непосредственно к изучению технических действий. Для того, чтобы получить максимальный результат воспитатель обязан, прежде всего, внедрить в подсознание своих воспитанников те положения, которые лежали в основе создания единоборств.

                Для дальнейшего рассмотрения темы необходимо обозначить некоторые определения, к которым мы будем обращаться.

Под целью мы понимаем осознанную модель будущего продукта. Целью в изучении единоборств принимается достижение физического совершенства через духовное восприятие.

Создатели единоборств вкладывали в цели своего вида особый смысл. Так, например, основатель дзюдо Великий Дзигоро Кано  трактовал их как «гибкий путь к победе». Применительно к общественной жизни принципы Д.Кано – прилежность, экономичность, хорошие манеры и этичное поведение.

                Единоборства рассматривались как часть системы знаний о мире и один из способов войти в единую систему практических знаний. Таким же входом для кого-то есть массаж, астрология, экстрасенсорика, акупунктура, - как и физика, химия, математика и т.д. Они видят в них совершенно разные вещи, и изучают их раздельно. Рассматривая вопрос о единстве человеческого сознания и тела, восточные мыслители говорили о гармонии человека как единственном создании природы.

Обратимся к даосизму. Возникшее в 5 веке до н.э,. учение, провозглашало естественный, близкий к природе путь, предлагая достижение этого через диету, физические упражнения и т.д. «Хороший воин не воинственен, хороший боец не гневлив», «Нет большей беды, чем пренебрегать противником. Пренебрегающий близок к тому, что его сокровище погибнет» говорится в книге «Дао де дзин» древнекитайского писателя Лао-Цзы (Ли Эр).

Для сравнения приведем пример из видов спорта, созданных в Советском Союзе (русский рукопашный бой, борьба самбо, русский бой), где за основу бралась марксистко-ленинская философия. Для понимания сущности готовности человека к выполнению деятельности в целом, где главным является материалистический принцип детерминизма – учения о всеобщей причинной материальной обусловленности природных, общественных и психических явлений. «Идея детерминизма, - пишет В.И.Ленин, - устанавливая необходимость человеческих поступков, отвергая вздорную побасенку о свободе воли, нимало не уничтожает ни разума, ни совести человека, ни оценки его действий. Совсем напротив, только при детерминистическом взгляде и возможна строгая и правильная оценка, а не сваливание чего угодно на свободную волю» (3).        В подтверждение этому приводились учение И.М.Сеченова и И.П.Павлова, где показывается причинная зависимость психики (включая самые высокие ее формы – сознание и волю) от материальных условий жизнедеятельности.

Под мотивами понимается причина постановки тех или иных целей. Выделение промежуточных целей имеет существенное мотивационное значение. Успешное достижение очередной промежуточной цели усиливает мотивацию к деятельности.  Постановка цели имеет соответствующий мотив. Как правило, цель детерминируется несколькими мотивами.

                Практика показала, что к основным мотивам, несколько отличным от Пирамиды потребностей Маслоу, влияющим на решение заниматься единоборствами, по нашему мнению, можно отнести:

а/ духовные и физические потребности (избавление от психических или физических недостатков, поиск своего «Я»);

б/ потребности в самоутверждении (отсутствие лидерских наклонностей);

в/ потребность в эмоциональных контактах (отсутствие близких друзей);

г/ потребность в обеспечении безопасности, самозащиты;

д/ потребность в самоактуализации, или потребности личного совершенствования.

                Основные приоритеты мотивов с возрастом меняются. Критическим моментом становится возраст 12-13 лет. Переоценка мотивационной составляющей после 14 лет говорит об осмысленном подходе к выбору мотива.

                По нашему представлению наибольший интерес представляется мотив духовных потребностей. Именно он является наибольшим благодатным материалом для достижения цели изучения единоборствами, в теоретических разработках которых главным является воспитание (единство) духа и тела.

                В этих видах в основу создания вкладывался принцип духовности и воспитание восприятия мира через мироосознание и мироощущение. Психолого-философский подход на базе конфуцианства, даосизма, буддизма и иных религиозных течений, в первую очередь, основывался не на материалистическом принципе, а на духовном развитии.

                Поскольку цели тесно связаны с мотивами, они побуждают человека к действиям. Чем конкретнее цель, тем сильнее она побуждает к выполнению деятельности. Предположим, целью является достижение звания мастера спорта. Тренер обязан в учебной программе предусмотреть промежуточные цели. Например, отработка того или иного действия. Изучение одного приема за конкретное время будет стимулировать на успех и по завершении побуждать на достижение следующей цели. Цель, подкрепленная большим количеством мотивов, будет сильнее влиять на деятельность человека. Понимая мотивы, которые побуждают человека к активности, и, умея активизировать других на это, тренер достигает значительных успехов.

                Мы подходим к практическому применению, например, психологическому воздействию на спортсменов.

                Приняв, что психологические и физические качества спортсмена тесно взаимосвязаны, мы должны говорить об основном подходе и теоретических схемах взаимосвязей этих факторов, и на основе этого о принципах формирования положительного состояния психики в период учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Оговоримся, что здесь мы не рассматриваем новых методов воздействия на психологическую составляющую личности как средства ее подавления, мы говорим о воспитании, ее морально-волевом, то есть психологическом направлении.

                В учебном процессе тренер (воспитатель) согласовывает главную цель для каждого воспитанника, формирует его знания и понятия о теоретических вопросах, занимается воспитанием духовного сознания воспитанника.

                Выстраивая цепочку теоретических знаний, необходимо изначально заложить в учениках понятие единоборства, которое представляет собой схватку, технику, которая в ней применяется и методику отработки данной техники.

                Схватка – попытка одновременной реализации двух или более рисунков боя, в котором каждая из сторон преследует свои цели. Любой вид имеет четкий рисунок, как он должен выглядеть. Он постепенно закладывается в подсознание учеников. Однако, как бы не различался рисунок, без него единоборства нет. Представители разных школ, точно также как и представители одной школы, имеющие разные цели, имеют разный рисунок схватки. Под рисунком понимается основа мировоззрения индивидуума и состоит из техники, тактики и цели схватки (в данном случае стратегии).

                Для достижения своих целей (одержание победы), нужно не дать сопернику реализовать свой рисунок боя, не дать ему возможности использовать свою цель и применить свою технику.

                В тактическом плане следует различать рисунки, позволяющие одержать чистую победу и те, которые направлены на удержание преимущества. Набор технических действий позволяет выполнить и то и другое, однако, в первом случае решающим является психологический фактор, во втором – техническое преимущество.

Результат соревнующегося напрямую зависит от того, насколько он адаптирован в обществе, какова его психологическая подготовка и кем он представляет себя в социуме. Понятия ответственности, необходимости, чувства патриотизма, своей значимости не должны быть для него пустым звуком. От того, насколько тренер-преподаватель сумеет донести до своего воспитанника понятия духовности и воли, будут зависеть результаты спортсмена.

На следующем этапе важным фактором выступает формирование умения объединить в конкретный момент психические и физические возможности и сознательная интеграция психических и физических функций.

                Методика преподавания состоит из методик физической, технической и психологической подготовки, соответственно, методика учебного процесса состоит из этих методик. Любой прием оттачивается в 4 этапа. Первый – отработка приема на воздухе, когда выстраивается форма движения. Второй – оттачивание на лапе, на цели (манекене). Ученик при этом вкладывает в прием реальную силу. Третий этап – работа с партнером, когда уже предварительно отточенный прием учатся применять в соревновательной практике. Четвертый этап – работа с партнером в свободной схватке. Если спортсмен не может применить прием в реальных условиях, то его нельзя считать до конца отработанным.

                Бедой большинства видов единоборств является тот самый рисунок боя, стереотипы, которые при встрече с соперником, не занимающимся в данном клубе, могут привести к ошибке. Тренировочные спарринги – это, в основном, спарринги с партнером, владеющим в той или иной степени теми же техниками, той же психологической подготовкой и, преследующего ту же цель, – как правило, оговоренную в этих условиях. Отсутствие конфликта целей толкает на подстраивание и оказание помощи партнеру.

                Таким образом, рассматривая тренировочный процесс как повышение спортивного мастерства, необходимо подходить к нему, в первую очередь, с позиции основателей видов единоборств, где первичным являлось воспитание сознательного подхода к изучению технических действий, воспитание воли, теоретических знаний и этики. Пять принципов основателя дзюдо Дзигоро Кано объясняют это положение.

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.

2. Владей инициативой в любом начинании.

3. Осмысливай полностью, действуй решительно.

4. Знай, когда следует остановиться.

5. Придерживайся среднего между радостью и подавленностью, истощением и ленью, безрассудной бравадой и трусостью.

**О ЕДИНСТВЕ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА**

                Много столетий назад восточные мыслители, рассматривая вопрос о единстве человеческого сознания и тела, говорили о гармонии человека как естественном создании природы.

                Современный спортсмен должен уметь моментально угадывать и рассчитывать постоянно изменяющиеся варианты схватки и быть уверенным в правильности своих решений. Под воздействием конкретной соревновательной ситуации мыслительные (предугадывание действий) и физические (технические приемы) процессы «работают» вместе на достижение конкретной цели. Это и есть единство психических и физических качеств.

                В состоянии оптимальной готовности все чувства и мысли спортсмена направлены на победу в соревновании, сконцентрированы и являются дополнительной помощью физическим усилиям.

                В большинстве случаев спортсмен достигает победы за счет высокого развития одного из компонентов наивысшей готовности – физического или психического – при неплохом состоянии другого. Это объясняется тем, что новичок делает ставку на физическую силу, а опытный спортсмен – на опыт, способность анализировать соревновательную ситуацию и рационально расходовать силы.

                Большинство не осознает, что, выступая на соревнованиях, использует свои потенциальные возможности наполовину. Однако все чувствовали, что в схватке может получаться все: приемы, тактика. Именно в эти моменты психическое и физическое состояния были близки к идеальному.

                После некоторых состязаний спортсмен иногда говори: «Сам не понимаю, как прием получился». Это – защитная реакция, которая позволяет избежать излишнего психического напряжения. Поверив в колоссальный потенциал своих возможностей, спортсмен неизбежно чувствует страшную неудовлетворенность своими обычными результатами и резко повышает требовательность к себе до такого уровня, которому не может постоянно соответствовать. Чтобы избежать подобного психического напряжения, он бессознательно принижает самооценку своих возможностей, относя свое удачное выступление к разряду случайностей. Это приводит к недооценки значения психологического фактора.

                Чтобы связать интеллектуальный и физический факторы, необходимо найти наиболее рациональный вариант спортивной подготовки с учетом возможностей и состояния здоровья спортсмена. Однако многие спортсмены не обладают способностью к такой четкой коррекции своих физических действий в зависимости от подсказок разума и чувств, поэтому опасения получить травму не столько помогают избежать их, сколько проявляются в психологической депрессии. Состояние психики мешает достичь необходимой концентрации внимания на важных для соревновательного выступления факторах, чем еще более увеличивает риск получить травму.

                Устаревший взгляд на то, что физическая деятельность спортсмена не связана с интеллектуальными процессами, еще разделяется многими тренерами. Однако тренеры современного типа уже понимают, что если они будут заниматься только физической подготовкой спортсмена, полностью или частично игнорируя психологическую подготовку, они быстро потеряют уважение и доверие, так необходимые для совместной работы в спорте высших достижений.

                Тренеры, даже лучшие из них, сталкиваются со многими нерешенными проблемами в своей работе. Одна из них – как сохранить желание спортсмена к постоянному совершенствованию после того, как он уже достиг определенного рубежа и его показатели временно перестали прогрессировать.

                На первом этапе обучения познание нового возбуждает эмоции спортсмена. Когда первые навыки освоены, далеко не каждого можно убедить с таким же азартом продолжать занятия и тратить много сил лишь для того, чтобы изучить новый прием. Отсутствие мотивации толкает на то, чтобы завершить занятия. Регулярное участие в соревнованиях придает дополнительный импульс. Проблема сохранения у спортсмена устойчивой мотивации спортивных достижений (сегодня выступить лучше, чем вчера несмотря на временную неудачу и трудности) является для тренеров важнейшей психологической проблемой.

                Все мы в силу нашей человеческой сущности стремимся к развитию наших умственных и физических способностей. Освоив основные навыки движений и технические приемы, спортсмен должен переключиться на изучение более тонких технико-тактических элементов. Умственное развитие спортсмена состоит в совершенствовании его умения селекционировать поступающую информацию, т.е. направлять внимание на наиболее значимые в данный момент объекты и действия (партнеров или противников), прогнозируя по ним дальнейшее развитие событий на ковре и принимая их с учетом быстрые решения. В период контрольных схваток необходимо подключать внимание воспитанников к ходу схваток и давать им возможность анализировать конкретные технические действия. Совершенствование этих навыков способствует дополнительному прогрессу как физических, так и интеллектуальных способностей.

                Далее необходимо сопоставлять техническую подготовленность спортсмена с эталонным, обсуждая информацию с самим спортсменом. Это дает возможность более тесного и эффективного взаимодействия, и окажут благотворное влияние на последующую совместную работу.

                Результатом подобного совершенствования тренировочной работы будет более быстрое освоение технико-тактических приемов и навыков. В сою очередь это сократит период отсутствия мотивации, стимулируя к дальнейшему развитию физических и психических качеств.

                Проделаем маленький опыт. Вытяните руку вперед, слегка согнутую в локтевом суставе, ладонью кверху. Как только вы внушите себе, что поток мощной психической энергии устремился по руке и выходит через концы пальцев, вы увидите, что рука непроизвольно полностью выпрямится в локтевом суставе; также выпрямятся пальцы руки.

                Этот опыт является хорошей иллюстрацией важности слияния психологии с физическими действиями и умения концентрировать внимание. Производя бросок мы вкладываем не только физическое усилие, но и мысленный импульс (желаем видеть окончательный положительный результат).

                У спортсменов имеется тенденция невольно напрягать мышцы, готовясь к обратному действию. Неэффективное напряжение лишь мешает быстрому взрывному усилию мышц-разгибателей руки. В этих случаях спортсмену не удается реализовать полностью свои потенциальные возможности.

                Трудность психологической настройки спортсмена обуславливается опытом подготовки, если главное внимание уделялось физическим качествам. Такому спортсмену будет трудно применить ответный прием, т.к. скорость его реакции будет намного меньше, чем у спортсмена, чья подготовка изначально строилась на сочетании психических и физических качествах.

                Тренер должен добиться у воспитанника способности к избирательному реагированию психики, почти автоматически контролировать своим вниманием объекты и явления, представляющие для него наибольшую важность, при этом совершенно не реагировать на все остальные отвлекающие факторы.

                Освоение навыков контроля за психическим состоянием и интеллектуальными процессами и управления ими, позволит достичь и более грамотного физического совершенствования.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПСИХИЧЕСКИМИ ФУНКЦИЯМИ**

**И ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

                 Специфика спортивной деятельности, наличие в ней экстремальных ситуаций делают особо значимой проблему способностей спортсмена.

                В единоборствах на первый план выступает система интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в беспрерывно изменяющихся условиях деятельности и в связи с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной борьбы. Активное сопротивление противника постоянно вызывает рассогласование между замыслом спортсмена (прямая связь) и информацией о результатах выполненного действия (обратная связь).

                В единоборствах в плане психо - физиологических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

                Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более выносливой нервной системой менее заметно снижается условнорефлекторная деятельность при воздействии посторонних раздражителей.

                Подвижность нервной системы характеризуется скоростью (легкостью) осуществления изменения знаков раздражителей. Более подвижная система дает возможность быстрей переключаться с одного вида деятельности на другой.

                Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбудительных и тормозных процессов.

                Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

                В спортивных единоборствах борьба протекает в условиях активного сопротивления противника и характеризуется быстротечностью изменяющихся ситуаций, подчиняющих выбор технических решений жесткому лимиту времени. Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. В связи с этим на передний план выступают требования к оперативному мышлению спортсмена, причем в первую очередь к сокращению времени принятия решения.

                В проблемной ситуации человек ориентируется на установлении связи между задачей и способом ее решения. При этом очень большое значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать наиболее вероятное изменение ситуации. Результативное поведение в проблемной ситуации представляет собой последовательные выборы ходов и их закономерное осуществление, т.е. стратегию. **Стратегия** – это некоторые правила использования информации, выявленные при осуществлении проверки объектов деятельности.

                К показателям, характеризующим интеллект относятся:

- способность успешно перерабатывать и объединять информацию в зависимости от ее значения;

- способность совершать пробные действия, поиск, переходы, логически не вытекающие из наличной информации, т.е. «совершать скачок» через «разрыв» существующих данных;

- способность управлять поисковым, исследовательским процессом, руководствуясь «чувством близости решения»;

- способность рассматривать ограничения на достаточно большой ряд положений и заключений, совместимых, с данным положением (маловероятность).

                Под оперативным мышлением подразумевают процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и, который приводит к формированию в данной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (план операций) с разными объектами и процессами.

                При выборе решения по принципу прогнозирования необходимо просчитать вероятностные характеристики каждого хода противника. На практике имеются достаточные расхождения между информацией о сопернике и представлением его самим спортсменом.

                Скорость приема и переработки информации в тренировочном процессе и соревнованиях различна, кроме этого, различается целевым назначением. Если в период обучения прием и переработка идет в спокойной обстановке (нет лимита времени), то и принятие решения становятся целенаправленным. В соревнованиях из-за ограниченности времени формируется установка на быстроту выполнения контратакующего действия, а не на правильность принятого решения.

                Скорость принятия решения зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Она также зависит от предварительной подготовительной работы.

                Способность к усвоению технических элементов, и особенно к изменению ее, к перестройке действий в зависимости от технической обстановки, зависит от подвижности нервных процессов.

                Тактические ситуации строятся на неожиданности выполнения и применения различных технических приемов, и в первую очередь – на своевременности действий. Немаловажную роль играют реакция на кратковременные решения противника (прием) и преодоление временной неопределенности (момент начала приема).

                Реакция выбора в большей мере отражает эффективность тех действий, которые связаны с тактическими возможностями спортсменов.

                Общие способности к быстрой оценке ситуаций и выбору оперативного решения в наибольшей степени свидетельствуют о подготовленности спортсмена и оказывают влияние как на стабильность, так и на результативность соревновательной деятельности.

                В зависимости от ответственности соревнования, мотивации достижений, факторов личностного характера спортсмен переживает различные психические состояния, которые отражаются на структуре соревновательной деятельности. Поэтому, в процессе работы со спортсменом необходимо установить, насколько психические состояния влияют на те или иные проявления способностей.

                Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;

- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, его решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;

- морально-волевую готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

                Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

                У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

                Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования.

                Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности.

                Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокомпенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

                Сложность в психологической подготовке спортсменов нельзя оценить ни внешними характеристиками (тренировка, подготовка и масштаб соревнований, задачи, поставленные перед спортсменом, его подготовленность и т.д.), ни внутренними (сдвиги в показателях). Необходимо учитывать сложный комплекс взаимовлияющих факторов объективного и субъективного характера.

                В мировой практике нет четких и единых рекомендаций в этом направлении. Однако, существует ряд рекомендаций, которые позволяют тренерам использовать их в своей практической работе.

                Невозможно определить с чего начинается данная подготовка. Есть определенный круг вопросов, который стоит перед каждым воспитателем. Как выстроить свою работу, на чем акцентировать внимание в первую очередь, как построить индивидуальную работу – решать тренеру.

                Известно, что в психологической подготовке основное внимание уделяется таким взаимосвязанным качествам как физическое и психическое состояние человека. Для того, чтобы работать в этом направлении необходимо провести психологическую диагностику спортсмена, т.е. выявить такие базовые качества как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

                В течение всего периода работы со спортсменом необходимо проводить качественный анализ данных мероприятий. Для каждого спортсмена должна быть заведена карта, в которой тренер отмечает возникшие ситуации и меры, принятые для их исправления. Подобный учет дает возможность не виртуально, а документально отслеживать весь процесс работы со спортсменом, что позволит вносить необходимые коррективы и в свои действия.

                Наука доказала, что спорт сегодняшнего дня, когда физические возможности вышли на высокий уровень во всех видах спорта, главным является психологическая подготовка.

                Для того, чтобы можно было воздействовать психологическими методами на конкретного спортсмена с целью оптимизации его подготовки к учебным занятиям и соревнованиям, необходимо иметь достаточно полную информацию о всех сильных и слабых сторонах его психологии.

                Одним из важнейших качеств спортсмена является внимание, которое подразделяется на узкое и широкое. К первому относится внимание, сосредоточенное на конкретном объекте, второе – внимание, которое кроме основного объекта требуется для осуществления контроля и за внешними факторами. Например, читая книгу, мы сосредотачиваемся на ней и не обращаем внимание на окружающее (это – узкое внимание). Управляя автомобилем, мы обращаем внимание на светофоры, другие машины, пешеходов. Имея основной объект (автомобиль), имеем внешние факторы. Это – широкое внимание.

                В спорте наиболее распространенным является широкое внимание. Способность человека контролировать одновременно несколько объектов и явлений определяет большой объем внимания. В дзюдо объектами широкого внимания служит соперник или партнер (основной), край татами, арбитры, положение на татами, тренер соперника, табло (внешние).

                Важнейшим в тренировке внимания является умение быстро переключаться с внутренних на внешние ощущения. В идеальном случае должно соблюдаться правильное соотношение между контролем за внешними и контролем за внутренними объектами.

                Развитие внимание на начальной подготовке должно быть построено на обучении переключения с одного вида на другой. Для этого можно предложить упражнение на краю татами. Один партнер старается выталкивать, второй старается удержаться на краю. Упражнение можно усложнить, включив в него команду тренера «развернись к центру». Спортсмен должен в кратчайшее время выполнить приказ.

                Следующим упражнением может служить переключение внимания с одного вида деятельности на другой. Во время отработки приемов резко задать вопрос, не относящийся к непосредственной деятельности, получив ответ, дать задание продолжить.

                В последующем рекомендуется включить анализ спортсмена о выполнении задания на тренировке. Далее. Перед началом соревнований поставить перед спортсменом определенную задачу на каждую схватку, зафиксировав себе для памяти. После соревнований дать ему возможность самому проанализировать все свои схватки и указать на отдельные отклонения.

                Большое значение придается сосредоточенности внимания. Неприятные ощущения, связанные с болью или усталостью являются сторожевым сигналом организма, предупреждающим о неблагоприятных воздействиях. Тренированный организм не подвергается опасности перенапряжения. Большую роль в этом играют самовнушения и самоприказы, когда спортсмен «желание» организма («я не могу») подчиняет стоящей перед ним задаче («я должен»). Задача тренера помочь спортсмену заложить различные формулировки самоприказов и самовнушения, помогающие преодолевать усталость и болевые ощущения в наиболее трудные моменты тренировок и соревнований («через не могу, я должен»).

                Для выработки концентрации внимания предлагается включать в учебные занятия отработку приемов по команде. Это делается на начальном этапе тренировки. Спортсмены выполняют три броска через бедро, затем каждый бросок производится поочередно по команде тренера. Название бросков знает только тренер. Например, команда «передняя подножка вправо», «бросок с захватом руки под плечо влево» и т.д. Спортсмен обязан быстро среагировать на название броска, его направление и на положение партнера. Постепенно скорость бросков увеличивается, затем начинает уменьшаться. Для спортсменов высокой квалификации дополнительным фактором включается тональность команды (резкая, громкая, тихая, медленная).

                Интересным представляется то же упражнение, но выполняемое в движении. В этом случае количество проводимых приемов сокращается за счет внешнего фактора (передвижения).

                Следующее упражнение на память. Спортсмену дается задание выполнить пять-шесть бросков. Затем без объяснений предлагают повторить в той же последовательности. Количество бросков может увеличиваться (для подготовленных спортсменов) или уменьшаться (для новичков).

                В основе любой деятельности человека лежит умственная деятельность. В содержание ума входят знания, все ассоциации, которые он приобрел в процессе своей практической деятельности и получил из опыта других. В умственной деятельности человека проявляются не какие-то отдельные стороны его личности, а вся личность в целом. Имеющиеся у человека знания определяют его пригодность для выполнения тех или иных задач практической деятельности, в том числе и спортивной.

                Однако недостаточно просто иметь знания. Главное, чтобы они были систематизированы и подчинены идеям и принципам. Необходимо также, чтобы знания находились в определенной системе готовности.

                Психологическая подготовка к умственной деятельности заключается в внедрении в подсознание воспитанников философских принципов единоборства, их основных положений, объяснении правильности исполнения каждого технического элемента и т.д. Чем понятней будут задачи и цели, тем проще они исполняются.

                А.И.Пуни писал: «Одним из существенных признаков, характеризующих с положительной стороны проявление ума, следует считать так называемую «готовность знаний», т.е. такую их системность и организованность, которая позволила бы в любой момент целесообразно пользоваться необходимыми знаниями для решения задач, встающих перед спортсменом как непосредственно в спортивной, так и в других областях его жизни и деятельности».

                Быстрота актуализации нужных связей и торможение связей «ненужных» для решения данной задачи определяют продуктивность умственной деятельности человека.

                Наука доказала, что смена режима дня, длительность переездов, болезнь, переутомления, смена климата, отсутствие мобилизующей цели существенно влияют на продуктивность умственной деятельности.

                С увеличением трудности задачи (с повышением значимости) увеличивается и продуктивность умственной деятельности спортсменов перед выполнением этой задачи.

                Для повышения продуктивности необходимо постоянно мотивировать спортсменов теми или иными целями. Решение задач различной степени сложности позволяет спортсменам развивать быстроту актуализации нужных связей.

                В учебные занятия тренер должен включать задания, которые не вытекают из последовательности урочной цели, т.е. должны быть прямо противоположными. Такие «отключения» необходимо делать три-четыре раза по одной-двум минутам в течение одного занятия на начальном этапе обучения и по 7-8 раз по 1-1,5 мин в более подготовленных группах.

                Уровень развития силы, быстроты, техника выполнения определенных действий или их отдельных элементов играют очень большую роль в формировании мобилизационной готовности.

                В состоянии мобилизационной готовности степень проявления максимального мышечного усилия у спортсменов повышается по сравнению с обычным состоянием. Усложнение предстоящей деятельности вызывает повышение максимальных мышечных усилий. У большинства спортсменов за день до соревнования степень максимального мышечного усилия повышается по сравнению с периодом за 6-12 дней до соревнования. Неполное восстановление после тренировок с максимальной нагрузкой приводит к уменьшению проявления максимального мышечного усилия.

                При подготовке планов тренировочной работы мини- или макро-циклов тренер обязан предусмотреть в какие именно периоды спортсмен должен максимально использовать свои мышечные усилия (ударные циклы, соревнования, работа с максимальной нагрузкой), и восстановительные мероприятия (переключение внимания на другой вид спорта, сауна). Следует помнить, что процесс восстановления мышечной активности является продолжительным. Поэтому, после восстановительных мероприятий должен быть продуманный втягивающий цикл.

                В период подготовки к соревнованиям необходимо учитывать индивидуальную степень мобилизационной готовности. Переутомленному спортсмену дается кратковременный отдых или его внимание переключается на иной вид деятельности, спортсмену, который еще не вышел на достаточный уровень мобилизационной готовности дать необходимую для выхода на данный уровень нагрузку.

                Выявление степени мобилизационной готовности начинается с групп новичков, когда тренер знакомится с физическими качествами своих спортсменов. Именно тогда и закладывается фундамент будущих побед. Каждый спортсмен с получением новых знаний в технических и тактических действиях, соревнуясь, приобретает опыт самостоятельного выхода на мобилизационную готовность. Однако, такие действия всегда должны находится в поле зрения тренера. Тот  тренер, который с первых дней ставит задачу только технической подготовки спортсмена, в будущем обречен на неудачу. Отсутствие знаний о своем спортсмене не позволит ему в период высшего спортивного мастерства помочь ему правильно построить тренировочный процесс и готовить к соревнованиям. Действуя интуитивно тренер иногда ставит в тупик спортсмена своими командами или приказами.

                Умение человека управлять своим двигательным темпом во многом определяет успешность выполнения различных трудовых процессов. Как указывал В.С.Фарбель, это умение «лежит в основе ритмичности двигательного процесса, позволяет наиболее целесообразно распределять свои силы во времени, определить момент наступления утомления, добиться наиболее выгодных условий труда, наибольшей точности движения».

                Двигательный темп обусловлен, с одной стороны, спецификой деятельности человека, с другой – типом его высшей нервной деятельности; что максимальный темп также индивидуален; что по мере возрастного развития он повышается, причем у мальчиков больше, чем у девочек; что частота движений, выполняемых правой рукой, выше, чем левой; что самый высокий темп характерен для движений кистями рук, ногами в тазобедренных суставах, пальцами рук, а самый низкий – для движений в голеностопном суставе.

                Повышение общей возбудимости нервных элементов двигательного аппарата приводит к повышению максимального темпа у спортсмена перед выходом на ковер.

                Повышение максимального темпа связано с удачно проведенной схваткой, понижение – с неудачей. Таким образом, повышение максимального двигательного темпа у спортсменов в состоянии мобилизационной готовности по сравнению с обычным состоянием является показателем адекватной мобилизации их сил для предстоящей деятельности.

                Важным моментом является поведение тренера. В случае поражения, его задачей становится переключение внимания спортсмена на предыдущую удачную схватку или предыдущее удачное соревнование. Анализ неудачного схватки, проведенный сразу после ее окончания, еще больше усугубит обстановку. Поэтому рекомендуется после победы, придать этому спокойное значение (никто не сомневался), без дружеского похлопывания, поставить новую цель на следующую схватку. После поражения придать этому спокойное значение (могло быть лучше) и переключиться на лучшие схватки.

                От быстроты реагирования человека судят по времени его психических реакций. В психологии интервал времени от начала восприятия сигнала до начала ответного действия называют латентным.

                Известно, что латентный период находится в полной зависимости от мобилизационной готовности спортсмена, его технической подготовленности, состояния нервной системы, уровня внимания и сосредоточенности, состояния утомления и возбуждения и т.д.

                По ходу схватки спортсмену приходится решать множество задач. К одной из них можно готовить заранее. Это обучение контрприемам. Доведенный до совершенства ответное действие дает возможность уменьшать латентный период. Аналогичным является и отработка приемов в различных вариантах подхода на него. Чем больше вариантов, тем меньше латентный период.

                Отработка приемов при больших вариантах подхода на него в движении еще больше сокращает латентный период по сравнению с отработкой в статике.

                Важным представляется и ответ на контрприем, когда латентный период максимально сокращен. Поэтому в тренировочный процесс необходимо вносить и отработку схемы прием – контрприем – прием или уход от контрприема. Такая связка позволит избегать осложнений и боязни спортсмена «попасться» на контрприем.

                Научные исследования показали, что мобилизационная готовность существенно влияет на эффективность спортивных действий. Причем полная мобилизация сил спортсмена для достижения наиболее успешного выступления возможно только после непосредственной подготовки.

                Многие тренеры считают, что разминка перед соревнованиями сама по себе уже приводит спортсмена в состояние мобилизационной готовности. Однако исследования показали, что это не так. Эффективная роль принадлежит, в первую очередь, психологической подготовке.

                Интенсивность и устойчивость внимания, состояние сердечно-сосудистой системы напрямую зависит от состояния психики спортсмена. Под воздействием психологических факторов в организме происходит ряд функциональных сдвигов.

                Конкретная цель, формирование установки на схватку или занятия, моральная поддержка, оказанная товарищами, целый ряд личных мотивов помогают мобилизовать силы.

                Во время учебно-тренировочных занятий тренер должен правильно подвести спортсмена к выполнению определенной деятельности. Установка на занятия с конкретными целями, разминка, проведенная с целью выполнения именно этих задач, постановка цели на выполнение каждого технического действия, выборочное обсуждение со спортсменом правильности исполнения технического действия, итоги занятий.

                Главной ошибкой тренера является неправильный подход к разминке. Проведение общей для всех без учета непосредственных целей данного занятия приводит к их невыполнению спортсменами. Разминка каждого занятия должна быть подчинена целям занятия и не может быть постоянной для всех разноцелевых. Невозможно добиться от воспитанника решения задач, если он находится вне мобилизационной готовности.

                В период разминки перед схваткой главной целью в плане физиологической готовности необходимо считать подготовку мышц антагонистов. В этом случае разминка должна строиться не на исполнении своих «коронных» приемов, а на тех, которые помогут выполнить данный прием.

                Управление состоянием мобилизационной готовности возможно только в том случае, если знать его объективные показатели, и таким образом добиваться от спортсмена максимально высоких результатов, к которым он подготовлен в данной конкретной деятельности.

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. ОПЕРАТИВНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ.**

В настоящее время планирование тренировочного процесса выглядит, прежде всего, как создание системы планов, рассчитанных на различные периоды, в которых должны быть реализован комплекс взаимосвязанных целей. Ближним перспективам соответствуют оперативные планы тренировки, средним – текущие и дальним - перспективные тренировочные планы.

                Эти три группы планов разделяются на:

- план одного занятия, содержащий конспективное изложение учебно-тренировочного материала;

- план тренировочного дня, содержащий учебно-тренировочные задания на 2, 3, иногда на 4 занятия;

- план тренировочного микроцикла, охватывающий от 2-3 тренировочных дней до недели, иногда более недели;

- план предсоревновательного мезоцикла, состоящий из нескольких микроциклов и охватывающий период от 15 дней до 1,5 месяца;

- план тренировочного макроцикла, охватывающий период от 7 до 28 недель;

- план тренировочного года, состоящий из 2-3 макроциклов и охватывающий период в 12 месяцев;

- план четырехлетнего тренировочного цикла, охватывающий олимпийский цикл;

- многолетний план тренировки, охватывающий всю спортивную биографию спортсмена.

**ОПЕРАТИВНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ**

**а/ Планирование одного занятия**

                Существует три признака классификации форм организации занятий: тип организации деятельности дзюдоистов, направленность занятий и содержание преподаваемого материала.

                Классификация типов занятий:

по типу организации                            – урочные и неурочные формы;

по направленности                               – общеподготовительные, специально-подготовительные и комбинированные;

по содержанию учебного материала – теоретические и практические занятия;

по цели занятий                                      - учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и

                                                                       соревновательные;

по количественному составу             - индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые;

по степени разнообразия задач        - избирательная и комплексная направленность.

**Цель учебных занятий** сводится к освоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется большое внимание повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности, контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня готовности спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится прикидка.

Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Индивидуальные формы занятий свойственны для спортсменов высших разрядов. Групповые и индивидуально-групповые – для новичков и спортсменов младших разрядов. Индивидуальные занятия могут проходить самостоятельно спортсменами, или при пассивном наблюдении тренера.

В занятиях избирательной направленности решается какая-нибудь одна задача. Существует три варианта таких занятий:

- с использованием на протяжении определенного этапа ограниченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий;

- с существенным варьированием тренировочных заданий на разных этапах тренировки;

- с использованием обширного комплекса различных однонаправленных тренировочных заданий, применяемых в режиме нескольких методов тренировки.

При комплексных занятиях решается 2-3 и более задач. Существует два варианта занятий:

- с последовательным решением 2-3 различных задач, для чего занятие делится на две-три части;

- с параллельным решением обычно двух задач в занятии.

**Структура занятия.**

                При занятиях различной направленности соотношение работы, выполняемой в различных частях урочного занятия, является практически идентичным: период врабатывания охватывает 20-30%, общего объема работы, устойчивого состояния – 25-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

                Опираясь на эти биологические закономерности, тренеры в начале занятия применяют различные упражнения, сокращающие период врабатывания или вхождения в работу, затем следует напряженная мышечная деятельность, а в заключение даются упражнения, не требующие больших физических усилий.

                С педагогической точки зрения урочная форма занятий строится в следующем порядке:

- организация и подготовка спортсмена к выполнению задач занятия;

- выполнение основных задач занятия;

- организованное завершение занятия.

                Исходя из этого, различают вводно-подготовительную, основную и заключительную части занятия. Такое деление является относительным.

*Распределение времени в зависимости от их типов*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урочного занятия | Учебное  мин. | Учебно-тренировоч.  мин. | Тренировоч-ное  мин. | Контрольное  мин. |
| Вводно - подготовительная | 30 - 40 | 25 - 30 | 20 - 25 | - |
| Основная | 50 - 70 | 55 - 80 | 65 - 90 | 80 – 110 |
| Заключительная | 10 - 10 | 10 - 10 | 5 - 5 | 10 – 10 |
| И т о г о | 90 - 120 | 90 - 120 | 90 - 120 | 90 - 120 |

Примечание. На контрольных занятиях разминка проводится самостоятельно.

*Частота сердечных сокращений у спортсменов при выполнении*

*тренировочных заданий*

                Совершенствование техники в стойке                                      - 160 – 165 уд/мин

                Совершенствование техники в партере                                   - 150 – 155 уд/мин

                Схватки                                                                                              - 175 – 180 уд/мин

**Содержание занятий**

                Занятия могут быть направлены на решение задач общей и специальной подготовки либо на параллельное совершенствование уровня общей и специальной подготовленности.

                Особого внимания заслуживают занятия с большими нагрузками, являющиеся мощным стимулом роста тренированности квалифицированных спортсменов. Важно знать, что увеличение суммарной нагрузки тренировочного дня или недели не должно сопровождаться уменьшением нагрузок на отдельных занятиях. Однако, тренеры обязаны строго учитывать физические возможности воспитанников и так строить тренировочные программы, чтобы, максимально мобилизовав функциональные возможности спортсменов, достичь адекватности нагрузки функциональному состоянию.

**Планирование тренировочного дня**

                Из содержания тренировочных программ выделяют основные и регулировочные тренировочные дни. Цель первых сводится к повышению специальной работоспособности, а вторых – к ее восстановлению за счет одновременного повышения общей работоспособности спортсменов.

**Планирование микроциклов**

                Микроцикл состит из нескольких тренировочных дней, которые составляют относительно самостоятельный повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса. Можно выделить два подхода к планированию микроциклов: традиционный и нетрадиционный.

*Традиционные микроциклы*

                Такие микроциклы охватывают недельный срок с учетом режима трудовой и учебной деятельности спортсмена. Различают четыре разновидности традиционных микроциклов:

*Собственно-тренировчные* микроциклы подразделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на общеподготовительные и специально-подготовительные, а в зависимости от величины и динамики нагрузки – на ординарные и ударные.

*Подводящие* микроциклы по своему содержанию частично моделируют соревновательную обстановку (режим, программу соревнований и т.д.) и направлены на неуклонное повышение специальной работоспособности спортсменов.

*Соревновательные* микроциклы полностью копируют условия соревнований (самостоятельная разминка, наличие судей, зрителей, руководящего персонала и т.д.). В ходе таких микроциклов устраиваются прикидки с целью окончательного комплектования состава команды.

*Восстановительные* микроциклы (послесоревновательные или разгрузочные) имеют целью восстановить частично утраченную на соревнованиях работоспособность спортсменов. Величина нагрузок в таких микроциклах резко снижается, а направленность нагрузок становится контрастной по сравнению с собственно-тренировочными, подводящими и соревновательными микроциклами тренровки.

Направленность и нагрузочность тренировочных дней в микроцикле могут чередоваться различно.

*Примерные недельные циклы в разные периоды тренировочного*

*года для спортсменов трех юношеских возрастных групп*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды тренировочного года | Возрастные группы | Пон. | Вт. | Ср. | Чт. | Пят. | Суб. | Вос. |
| Подготовительный | Детская  Младшая юнош.  Старшая юнош. | ОП  ОП  ОП | -  СП  СП | ОП  -  ОП | -  ОП  СП | ОП  СП  ОП | -  -  СП | Баня  Баня  Баня |
| Соревновательный | Детская  Младшая юнош.  Старшая юнош. | -  -  СП | СП  ОП  ОП | -  СП  СП | ОП  ОП  ОП | -  СП  СП | СП  СП  СП | Баня  Баня  Баня |
| Переходный | Детская  Младшая юнош.  Старшая юнош. | -  ОП  - | ОП  -  ОП | -  СП  СП | -  -  - | ОП  ОП  ОП | -  -  ОП | Туризм  Туризм  Туризм |

Примечание. ОП – общая подготовка, СП – специальная подготовка.

*Примерные недельные циклы в разные периоды тренировочного*

*года для спортсменов 1 спортивного разряда и выше*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды тренировочного года | Этапы периодов | Пон. | Втор. | Ср. | Чет. | Пят. | Суб. | Вос. |
| Подготовительный | Общеподготовительный      Специально-подготовительный | СП  (С)    СП  (С) | ОП  (Б)    ОП  (С) | СП  (С)    СП  (Б) | ОП  (М)    ОП  (М) | СП  (Б)    СП  (Б) | ОП  (С)    ОП  (С) | Баня  Масс.  Отдых  Баня  Масс.  Отдых |
| Соревновательный | Предсоревновательный      Соревновательный | СП  (Б)    СП  (Б) | ОП  (С)    СП  (М) | СП  (С)    СП  (Б) | ОП  (С)    ОП  (С) | СП  (Б)    СП  (М) | ОП  (С)    Отдых | Баня  Масс.  Отдых  Сорев-нован. |
| Переходный |  | Отдых | ОП  (М) | СП  (С) | СП  (М) | ОП  (С) | ОП  (Б) | Баня  Отдых |

Примечание.  ОП – общая подготовка, СП – специальная подготовка, (М) – малая нагрузка, (С) – средняя нагрузка,

                               (Б) – большая нагрузка.

                Для нахождения рационального соотношения между процессами утомления и восстановления следует оптимально чередовать нагрузки различной направленности и обеспечить тем самым необходимый диапазон функциональных и психических адаптаций организма спортсмена.

                Научные исследования показали, что:

- ритм физиологических процессов в течение 8-14 календарных дней тренировки характеризуется 4-7 дневным подъемом интенсивности обменных процессов у спортсменов и улучшение их двигательных возможностей, которые затем сменяются таким же 4-7 дневным ухудшением этих показателей. Амплитуда между максимальными и минимальными показателями работоспособности достигает 16%;

- использование занятий избирательной направленности с разнообразной программой позволяет улучшить суммарную величину нагрузки микроцикла на 15-25% по сравнению с применением занятий с однообразной программой;

- после занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных возможностей, скоростные качества у квалифицированных спортсменов восстанавливаются через 60-70 ч, тогда как аэробная работоспособность – через 26-28 ч, а анаэробная – через 10-14ч;

- после больших анаэробных нагрузок быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 9-11 ч), затем – скоростные возможности (через 27-30 ч), анаэробные функции (через 50-60 ч);

- после больших аэробных нагрузок первыми восстанавливаются скоростные качества (через 7-9 ч), затем - анаэробная работоспособность (через 38-40 ч), и последними – аэробные возможности (через 78-82 ч);

- спортсмены удовлетворительно переносят несколько занятий с большими нагрузками, накладывающимися на фазу выраженного утомления, лишь в том случае, когда чередуются контрастные по направленности тренировочные занятия;

- увеличение общего количества занятий в микроцикле и как следствие – суммарной величины нагрузки микроцикла не должно идти за счет снижения количества занятий с большими нагрузками.

*Маятниковые микроциклы*

                Выделяют две разновидности нетрадиционных микроциклов: основные и регулировочные. Чередование основных и регулировочных микроциклов обеспечивает реализацию принципа «маятника», в основе которого лежат два теоретических положения: феномен активного отдыха Сеченова и возможность ритмизации общей и специальной работоспособности спортсменов.

                Суть феномена Сеченова заключается в том, что восстановление работоспособности происходит эффективнее не при пассивном отдыхе, а при активной контрастной деятельности. Например, после выжимания гири правой рукой часть отдыха предпочтительнее посвятить выжиманию гири левой рукой.

                Эффект ритмизации работоспособности связан с тем, что жизнь человека подчинена строгому чередованию различных ритмов. В связи с этим чередование основных и регулировочных микроциклов приводит к маятникообразной раскачке организма, обеспечивая, с одной стороны, более эффективное восстановление спортсменов, с другой, создавая ритмичное повышение и снижение их общей и специальной работоспособности.

*Основные характеристики «маятниковых»*

*(основных и регулировочных) микроциклов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Регулировочные микроциклы | Основные микроциклы |
| Продолжительность микроциклов | Равна минимальному количеству дней, необходимых для восстановления специальной работоспособности и сохранения при этом относительной точности особенно важных ощущений (тактильное мышечное чувство времени, дистанции и т.п.) | На один день более, чем продолжительность предстоящих соревнований |
| Цель тренировки | Восстановление специальной и повышение общей работоспособности при гибком регулировании с учетом индивидуальных особенностей спортсменов | Повышение уровня специальной работоспособности (достижений) в рамках общего плана тренировки на группу |
| Задачи тренировки | Восстановление уровня специальной и повышение уровня общей физической, технико-тактической, теоретической, моральной и волевой подготовленности | Повышение уровня специальной, технико-тактической, физической, моральной, волевой подготовленности. |
| Средства тренировки | Общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения | Основные соревновательные и специально-подготовительные упражнения, средства восстановления |
| Методы тренировки | Общеподготовительные | Соревновательные и специально-подготовительные |
| Динамика величины и специализированности нагрузок | Величина понижается от первого до последнего дня внутри микроцикла; специализированность понижается от первого до воследнего микроцикла | Величина повышается от первого до последнего дня внутри микроцикла; специализированность повышается от первого до последнего микроцикла. |
| Формы организации занятий | Урочные: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, групповые | Неурочные и урочные: учебно-тренировочные, контрольные, индивидуальные |
| Режим дня | Свободный, без общего подъема, отбоя и т.д. | Наистрожайший: совместный подъем, отбой и т.д. |
| Режим питания | Редкое, объемное и трудноусвояемое | Частое, малообъемное, высококалорийное и легкоусвояемое |
| Тип и цвет одежды спортсменов | Один комплект тренировочного костюма желательно светлого тона для общей подготовки и элегантный костюм | Два-три комплекта специальной спортивной одежды предпочтительно яркого цвета |

**ТЕКУЩИЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ.**

                К текущим документам планирования тренировки спортсменов относятся планы мезоциклов, макроциклов и тренировочного года.

**Планирование мезоциклов**

                Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель. В структуре мезоцикла выделяется две части: этап централизованной подготовки (на учебно-тренировочных сборах – до 3 недель) и этап децентрализованной подготовки (в условиях своего коллектива, самостоятельно или под руководством тренера – до 3 недель).

                Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур. Этап децентрализованной подготовки характерен обычным жизненным ритмом.

                Существует два способа проведения учебно-тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

*а/ традиционный план учебно-тренировочных сборов*

                Планируется понедельно, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счеть возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

*Примерный недельный план тренировки квалифицированных борцов*

*на учебно-тренировочном сборе*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Основная направленность тренировочного дня | Величина нагрузки | Дневная тренировка | Вечерняя тренировка |
| Понедельник | Совершенствование техники, тактики, ловкости, скорости | Средняя | Техника. Тактика  Стойка – 5 х 6 мин  Партер – 3 х 4 мин  Индивидуально – 12 м | Схватки 3 х 3 мин  Футбол 2 х 30 мин |
| Вторник | Совершенствование силы, скорости. Теория | Средняя | Кросс 6 – 8 км | Теория: анализ техники и тактики основных противников |
| Среда | Совершенствование техники, тактики, ловкости и силы | Средняя | Техника и тактика коронных приемов  Стойка – 5 х 5 мин  Партер – 3 х 4 мин | Схватки 3 х 3 мин  Совершенствование техники и тактики  Стойка – 5 х 4 мин  Партер – 6 х 2 мин  Уходы с моста и дожимания |
| Четверг | Совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости | Средняя | Баскетбол 2 х 30 мин | Совершенствование техники и тактики  Стойка – 5 х 6 мин  Партер – 3 х 4 мин  Индивидуально – 12 м |
| Пятница | Совершенствование техники, тактики, выносливости и силы | Максималь-ная | Контрольные схватки  3 х 3 мин | Контрольные схватки  3 х 3 мин |
| Суббота | Восстановление. Теория | Малая | Баня, массаж | Теория: анализ участия в предыдущих соревнованиях |
| Воскресенье | Активный отдых |  | Активный отдых  Прогулка – 40 мин |  |

                Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;

- программа учебно-тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;

- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.

*б/ нетрадиционный или маятниковый план учебно-тренировочного сбора*

                Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

                Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. превышать на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечиваться запас прочности;

- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;

- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;

- ритмизация работоспособности борцов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

**Планирование макроциклов**

                Макроцикл состоит из нескольких мезоциклов. Если по окончании мезоциклов спортсмены участвуют в контрольных и отборочных соревнованиях, то макроцикл заканчивается ответственным стартом.

                Продолжительность макроцикла зависит от структуры тренировочного года, которая, в свою очередь, индивидуально определяется для каждого квалифицированного спортсмена путем выделения 2-4 главных соревнований года.

**Планирование тренировочного года**

                Цель плана тренировочного года – достижение высших спортивных результатов.

*а/ выбор соревнований*

                Все соревнования для начинающих спортсменов подразделяются на подводящие, отборочные и главные, для квалифицированных – контрольные и главные. Количество соревнований в году может зависеть от избранной системы соревнований.

*б/ выбор структуры тренировочного года*

                Для детских и подростковых групп (до 14 лет) следует разбивать год на 5 макроциклов. Для  квалифицированных спортсменов – на 3, каждый из которых состоит из 2 чередующихся этапов накопления и реализации.

**План годичного цикла**

                Процесс развития спортивной формы состоит из трех фаз: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты. Эти трем фазам соответствуют три периода тренировочного года: подготовительный, основной и переходный. Переходный период следует рассматривать как период контролируемого и регулируемого понижения уровня спортивной формы.

                Фазы становления спортивной формы соответствуют подготовительному периоду тренировки, фазы стабилизации – соревновательному периоду, фазы временной утраты – переходному периоду.

                Возраст и спортивная квалификация спортсменов определяют их принадлежность к соответствующему этапу многолетней тренировки, что, в свою очередь, определяет выбор направленности занятий и, следовательно, выбор оптимального типа кривой развития спортивной формы для планирования предстоящего тренировочного года. В работе с детьми и молодыми спортсменами чаще используется однопиковая кривая, т.е. обычный цикл тренировки, единственный и длительный подготовительный период которого позволяет более широко и глубоко провести работу по общей подготовке.

                С увеличением возраста и квалификации спортсменов все чаще и последовательней применяются сдвоенные, а иногда строенные циклы годичной тренировки, т.к. основная задача у этой группы спортсменов сводится к 2-3-кратной трансформации высокого уровня общей подготовленности в спортивный результат.

**Планирование тренировочного года в детских группах**

                Структура тренировочного года в детских группах, по мнению И.А.Кондрацкого, должна строго соответствовать режиму основной учебной деятельности школьников. Выделяется 5 периодов тренировки. В 1-м периоде решается задача подготовки ребят к успешному участию в соревнованиях, которые запланированы в следующем периоде, 3-й период – вновь подготовительный, его задача – подготовка ребят к большим нагрузкам следующего, 4-го периода, протекающего в условиях выездных спортивных лагерей.

                К нетрадиционной форме планирования тренировочного года относится система формирования специальной готовности.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ.**

                К этой группе планов относятся четырехлетний (олимпийский) план подготовки и план многолетней тренировки, охватывающей всю спортивную биографию спортсмена.

**Планирование четырехлетних циклов тренировки**

                Планирование четырехлетних циклов связано с учетом двух аспектов: организационного и методического.

*а/ Организационные аспекты*

                Основу плана четырехлетнего цикла составляют ведущие задачи каждого тренировочного года:

- на 1-м году – формирование целей и задач цикла и подцелей на каждый год;

- на 2-м году – формирование будущей модели, выбор рациональной структуры цикла;

- на 3-м году – завершить построение модели, выбор системы подготовки;

- на 4-м году – планомерно и целеустремленно готовиться к участию в главном соревновании четырехлетия.

*б/ Методические аспекты*

                Главным методическим вопросом планирования олимпийского цикла является выбор оптимальной структуры данного периода.

                Как правило, структура тренировочного года состоит из 3 макроциклов. Каждый макроцикл завершается одним из главных соревнований года.

                Из главной цели вытекают подцели на все годы цикла, которые определяют направленность подготовки в каждом тренировочном году и являются ступенями восхождения спортсмена к главной цели.

                Главная и подчиненные цели должны занять главное место в жизни и деятельности каждого спортсмена. Для этого цели тренировки должны быть оптимальны, перспективны и привлекательны.

*Особенности четырехлетнего плана тренировки дзюдоистов*

*(по Р.Петрову)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Годы | Периоды годичного цикла | Продолжи-  тельность  в месяцах | С о о т н о    объема общей подготовки | ш е н и е  %  объема специальной подготовки | Количество занятий в неделю | Количество соревнований |
| 1-й | Подготовительный  Соревновательный  Переходный | 5,0  5,5  1,5 | 80  40  90 | 20  60  10 | 5-6  5-7  3-4 | 3  7  - |
| 2-й | Подготовительный  Соревновательный  Переходный | 5,0  5,5  1,5 | 70  35  90 | 30  65  10 | 6-8  7-9  4-5 | 3  8  - |
| 3-й | Подготовительный  Соревновательный  Переходный  Подготовительный  Соревновательный  Переходный | 2,5  2,5  0,5  0,66  3,5  1,5 | 60  30  95  55  25  90 | 40  70  5  45  75  10 | 7-9  8-9  4-5  7-9  8-10  4-5 | 2  4  -  1  5  - |
| 4-й | Подготовительный  Соревновательный  Переходный  Подготовительный  Соревновательный  Переходный | 2,5  3,0  0,5  1,5  3,5  1,0 | 60  25  95  50  20  95 | 40  75  5  50  80  5 | 7-10  7-10  5-6  8-10  8-11  9-5 | 2  5  -  1  2  - |

                С каждым последующим годом четырехлетнего цикла наряду с совершенствованием отдельных технических действий возрастает объем работы над объединением техники и тактики борьбы в виде отдельных комбинаций и технико-тактических комплексов.

**Построение многолетней тренировки**

                При планировании многолетней тренировки спортсменов следует решить два главных вопроса:

- определить ее структуру (количество циклов, этапов, их возрастные границы, продолжительность);

- определить основную направленность занятий на ее отдельных этапах.

                Единая система многолетней подготовки дзюдоистов по мнению болгарского ученого Р.Петрова включает три этапа:

1. Этап начальной подготовки

                Он охватывает возраст 8-12 лет. Продолжительность этапа – от 2 до 4 лет. Тренировочные группы именуются подготовительными. Занятия направлены на разностороннюю физическую подготовку, формирование азов техники дзюдо, спортивных и других интересов и потребностей.

2. Этап специальной подготовки

                Охватывает подростков 13-14 лет и юношей 15-16 лет. Продолжительность этапа – до 4 лет. Направленность занятий в подростковых группах такая же, как и в подготовительных, но при некотором увеличении нагрузок и уровня их специализированности. С 15-16-летними дзюдоистами на фоне общей подготовки проводится еще более специализированная подготовка. В результате формируется технико-тактический профиль спортсменов с обязательным владением некоторыми вариантами технико-тактических комплексов.

3. Этап спортивного совершенствования

                Охватывает три возрастные группы: юниоры, молодежь и мужчины. Здесь более важное место отводится овладению технико-тактическими комплексами. Уже у юниоров особенности подготовки приближаются к параметрам взрослых дзюдоистов.

**Структура многолетней тренировки**

                Опираясь на возрастную динамику спортивных достижений, а также на современные тенденции спорта, можно предложить следующую структуру многолетней тренировки дзюдоистов известный ученый С.Г.Туманян предлагает следующую структуру многолетней тренировки дзюдоистов. Выделяются 4 цикла (начальный, предрекордный, рекордный и завершающий), которые вбирают в себя 6 этапов: базовый, специальной подготовки, углубленной специальной подготовки, демонстрации наивысших достижений и постепенного прекращения активных занятий дзюдо. Такое подразделение многолетней спортивной деятельности на этапы позволяет выделить следующие тренировочные группы в зависимости от возраста и спортивной квалификации спортсменов:

1. Детские группы базовой подготовки (8-11 лет).

2. Подростковые группы специальной подготовки (12-15 лет).

3. Юношеские группы углубленной специальной подготовки (16-17 лет).

4. Юниорские группы углубленной специальной подготовки (19-20 лет).

5. Мужские группы демонстрации наивысших достижений (19-28 лет).

                Данные исследователей говорят о том, что в среднем мастерами спорта становятся в 18-19 лет. Путь от новичка до мастера спорта составляет 6-7 лет. Следовательно, специализированные занятия в дзюдо следует начинать не ранее, чем в 12 лет. Массовый и многолетний опыт дзюдоистов в Японии подтверждает эти рекомендации. Так, в общеобразовательных школах Японии дзюдо как обязательная дисциплина для мальчиков и девочек вводится с 7 класса (т.е. с 12 лет) и присутствует в программе до конца обучения в школе: включая 12-й класс. Практически же ранние занятия дзюдо начинаются в Японии с 3-4, в Германии – с 6-7, в Бельгии – с 8, в Болгарии – с 10 лет.

                Базовый этап тренировки продолжается до 11-12-летнего возраста, т.е. до начала этапа специальной подготовки. Этап специальной подготовки заканчивается присвоением 1 спортивного разряда.

                Углубленная специальная подготовка идет до присвоения звания мастера спорта, т.е. до 18-19 лет.

                Этап демонстрации наивысших достижений начинается в 20 лет. Идет выполнение звания мастера спорта международного класса.

                В 25-26 лет идет стабилизация наивысших спортивных достижений, который может длиться до 30 лет.

                Выдающийся японский специалист Хамано, 15 лет возглавлявший сборную команду своей страны по дзюдо, отмечал, что ограничений в предельном возрасте выдающихся дзюдоистов нет. Это зависит от свойств личности, но, как правило, результатов мирового уровня спортсмены достигают в 19-27 лет. Поэтому будет правильным считать, что в возрасте 28-30 лет для подавляющего числа дзюдоистов начинается завершающий цикл многолетней тренировки, именуемый этапом постепенного прекращения активных занятий дзюдо.

                На первых двух этапах многолетней тренировки планирование процесса подготовки дзюдоистов осуществляется в рамках годичных циклов. Здесь перед тренером открываются широкие возможности для творческой деятельности.

                Начиная с третьего этапа многолетней тренировки, именуемого этапом углубленной спецподготовки, в практике подготовки спортсменов широко применяются четырехлетние (олимпийские) циклы. Предпочтение отдается раздельному планированию каждого календарного года.

                В рамках каждого тренировочного года для квалифицированных борцов целесообразно выделять 3 главных соревнования года. К каждому из них следует спланировать по одному макроциклу, продолжительность которого будет зависеть от интервалов между двумя следующими друг за другом главными соревнованиями года и может варьировать в пределах 7-28 недель (из опыта В.М.Невзорова).

                Структура макроциклов может состоять из ряда мезоцклов (по Я.К.Коблеву и В.М.Невзорову). Каждый мезоцикл заканчивается контрольным соревнованием. Количество мезоциклов определяется количеством контрольных соревнований. Максимальное количество контрольных соревнований не превышает 6 в тренировочном году. Т.к. продолжительность макроциклов варьируют в очень широких пределах (от 7 до 28 недель), то и в макроциклах количество контрольных соревнований может быть также разнообразным (1-4). Следовательно, количество мезоциклов в одном макроцикле может варьировать в тех же пределах – от 1 до 4.

                Опираясь на опыт В.М.Невзорова и Я.К.Коблева можно отметить, что каждый мезоцикл состоит из одного учебно-тренировочного сбора и периода самостоятельной подготовки спортсмена с использованием недельных микроциклов.

**О ПОЛОЖЕНИИ ОБ АТТЕСТАЦИОННЫХ ТРЕБОВАНИЯХ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ**

**КВАЛИФИКАЦИОННЫХ КАТЕГОРИЙ**

Положение об аттестации по присвоению квалификационных категорий утверждено Национальным Союзом Дзюдо, Федерацией дзюдо России и действует на территории всей страны.

Квалификационные степени:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **понятие** | **степень** | **цвет пояса** | **разряд по ЕВСК** |
| **6 КЮ** (рокукю) | 1-я ученическая | белый | нет |
| **5 КЮ**(гокю) | 2-я ученическая | желтый | 2 юн, 3 разряд |
| **4 КЮ** (енкю) | 3-я ученическая | оранжевый | 1 юн, 2 разряд |
| **3 КЮ** (санкю) | 4-я ученическая | зеленый | 2 – 1 разряд |
| **2 КЮ** (никю) | 5-я ученическая | синий | 1 разряд, КМС |
| **1 КЮ** (иккю) | 6-я ученическая | коричневый | КМС - МС |
| **1 ДАН** (седан) | 1-я мастерская | черный | МС |
| **2 ДАН** (нидан) | 2-я мастерская | черный | МС - МСМК |
| **3 ДАН** (сандан) | 3-я мастерская | черный | МС - МСМК |
| **4 ДАН**(ендан) | 4-я мастерская | черный | МСМК |
| **5 ДАН** (годан) | 5-я мастерская | черный | МСМК |
| **6 ДАН**(рокудан) | 6-я мастерская | красно-белый | ЗМС |
| **7 ДАН** (сичидан) | 7-я мастерская | красно-белый |  |
| **8 ДАН** (хачидан) | 8-я мастерская | красно-белый |  |
| **9 ДАН**(кудан) | 9-я мастерская | красный |  |
| **10 ДАН** (дзюдан) | 10-я мастерская | красный |  |

                Аттестация на ученические квалификационные степени КЮ осуществляются в спортивных школах, клубах, местных и региональных отделениях аттестационной комиссией.

                Аттестацию проводят эксперты отделений аттестационной комиссии (не менее 2 человек), прошедшие повышение квалификации на семинарах не реже одного раза в два года, и получившие удостоверения эксперта. Состав экспертов комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень отделений аттестационной комиссии, утверждающих  результаты | Ученическая степень КЮ, которую может присваивать эксперт | Квалификация эксперта |
| Спортивные школы, клубы,  секции | 6 КЮ | 1 КЮ и выше |
|  | 5 КЮ |  |
|  | 4 КЮ |  |
| Местные (районные, городские) | 3 КЮ | 1 ДАН и выше |
|  | 2 КЮ |  |
| Региональные (республиканские, краевые,  областные) | 1 КЮ | 2 ДАН и выше |

                Эксперты регистрируют субъектов аттестации на основании заявки (форма 1-К) на экзамен по присвоению КЮ. Форма проведения аттестации (соревновательная или экзаменационная) определяется проводящей комиссией с учетом рекомендаций аттестационной комиссии.

                Итоги аттестации оформляются протоколом (форма 2-К).

                Аттестация на мастерские степени ДАН проводятся в региональных (республиканских, краевых, областных), межрегиональных (федеральных окружных) отделениях аттестационной комиссии и в центральной аттестационной комиссии.

                Состав экспертов комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень отделений аттестационной комиссии, утверждающих  результаты | Мастерская степень, которую может присваивать эксперт | Квалификация эксперта |
| Региональные (республиканские, краевые, областные) | 1 ДАН | 3 ДАН и выше |
| Межрегиональные (федеральные округа) | 2 ДАН | 4 ДАН и выше |
| Центральная аттестационная  комиссия | 3 ДАН | 5 ДАН и выше |
|  | 4 ДАН | 6 ДАН и выше |
|  | 5 ДАН | 7 ДАН и выше |

                При возникновении спорных вопросов в процессе аттестации заинтересованная сторона может подать апелляцию председателю аттестационной комиссии. Решение председателя аттестационной комиссии обжалованию не подлежит.

                Присвоение квалификационной степени ДАН по результатам профессиональной деятельности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДАН** | **Результат** | **Спортивное звание** |
| **1 ДАН** | 1 место на первенстве России среди юношей,  1-3 место на первенствах России среди юниоров и молодежи  1-3 место на чемпионатах Федеральных округов РФ, гг Москвы и С-Петербурга,  1 место на первенствах округов РФ, гг Москвы и С-Пб среди юниоров и молодежи  1 место на командном чемпионате России (при условии победы в 50% поединков) | **КМС, МС** |
| **2 ДАН** | 3-6 место на чемпионате России,  1-2 место на чемпионатах, Спартакиадах или играх всероссийских спортивных обществ, ведомств и организаций,  3 место на чемпионатах мира или всемирных играх международных спортивных ведомств и организаций,  1 место на турнирах категории «А»,  2 место на международных турнирах категории «Супер-А»  1-3 место на первенстве Европы среди юниоров и молодежи | **МС, МСМК** |
| **3 ДАН** | 1-2 место на чемпионате России,  1-2 место на Кубках мира и Европы в командном зачете (при условии победы в 50% поединков),  1-3 место на первенстве мира среди юниоров и молодежи,  1-2 место на чемпионатах мира или всемирных играх международных спортивных ведомств и организаций,  1 место на международных турнирах категории «Супер-А»,  3 место на чемпионате Европы | **МС, МСМК** |
| **4 ДАН** | 5-6 место на чемпионате мира,  5-6 место на Олимпийских играх,  2 место на чемпионате Европы | **МСМК** |
| **5 ДАН** | 1 место на чемпионате Европы,  2-3 место на чемпионате мира,  3 место на Олимпийских играх | **МСМК** |
| **6 ДАН** | 1 место на чемпионате мира,  1-2 место на Олимпийских играх, неоднократно чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр | **ЗМС** |

                За активную тренерскую деятельность:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стаж работы** | **3-5 лет** | **5-10 лет** | **10-15 лет** | **св.15 лет** |
| **Категория, звание** | 2 - 1 | 2 – 1 - В | 2 – 1 – В - ЗТР | 1 – В - ЗТР |
| **ДАН** | **1 - 2** | **2 – 3 - 4** | **3 – 4 – 5 - 6** | **5 – 6 - 7-8\*** |

                Категории: 2 – вторая, 1 – первая, В – высшая, ЗТР – заслуженный тренер России.

                \* - решением МФД или ЕСД.

                За активную судейскую деятельность:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стаж работы** | **5-10 лет** | **10-15 лет** | **св.15 лет** |
| **Категория** | 1 – ВК - МК | ВК – МК(В) - МК(А) | ВК – МК (В) - МК(А) |
| **ДАН** | **1 – 2-3 - 3-4** | **4 – 5 - 6** | **5 – 6 - 7-8\*** |

                Категории: 1 – первая, ВК – всероссийская, МК(В) – международная континентальная, МК(А) – международная интернациональная.

                \* - решением МФД или ЕСД.

Для других категорий специалистов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| За многолетнюю работу по развитию массового дзюдо | по вкладу | **до 6 ДАНА** |
| За развитие теории и методики дзюдо | по вкладу | **до 6 ДАНА** |
| За выдающиеся заслуги в развитии дзюдо | по вкладу | **до 6 ДАНА** |

                По решению центральной аттестационной комиссии:

                Временные и возрастные критерии при присвоении степени ДАН:

                Минимальный возраст при присвоении степени ДАН:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 Дан | 2 Дан | 3 Дан | 4 Дан | 5 Дан | 6 Дан | 7 Дан | 8 Дан |
| 14 лет | 15 лет |  |  | 20 лет | 27 лет | 33 года | 42 года |

                Минимальный временной интервал необходимый для присвоения очередной степени Дан при полном соответствии установленным требованиям\*:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 Дан | 2 Дан | 3 Дан | 4 Дан | 5 Дан | 6 Дан | 7 Дан | 8 Дан |
| 6 мес. | 6 мес. | 1 год | 1 год | 1,5 года | 5 лет | 6 лет | 9 лет |

                \* - в исключительных случаях аттестационная комиссия имеет право принять особое решение